மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR ஜூன் 2002 விலை ரூ. 15

மங்கையர் மலர்



'கலை' ஆர்வலர்களுக்கு...



'சமையல்' பக்கங்கள்

பெற்றோர்கள் கவனிக்க...

தாய்மார்களுக்கு...



எதிர் நீச்சல் போடுவோம்

அழகுப் பக்கங்கள்



சிந்தனைத் துளிகள்...

உங்களிடம் இருக்கும்

மலர் : 22 இதழ் : 5 ஜூன் 2002

இண்டர்நெட் முகவரி : http://www.mangayarmalarmonthly.com

வாசகிகளின் அனுபவங்கள்...

உல்லாசம்

வெற்றிப் பெண்மணிகள்...

கதைகள்

தொடரும் தொடர்கள்

மஞ்சுளா ரமேஷின்...

கம்பராமாயணம் ரூ. 275.00



உரைநடையில் முழுமையான கம்பராமாயணத்தை எளிமையாகவும், சுவையாகவும், படிப்பதற்கு ஏற்ற நூல். கம்பராமாயணத்தில் மிகச் சிறந்த வல்லுநர் என்று அனைவராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட திரு. கம்பவாரிதி ஜெயராஜ் அற்புதமான நூல் என்று இந்நூலைப் பாராட்டியுள்ளார். 946 பக்கங்கள். டெம்மி அளவு. உயர்தரமான அச்சும் பைண்டிங்கும். **இதர நூல்கள் :** திருக்குறளுக்கு எளிமை உரை **54.00;** தினசரி வாழ்வில் திருக்குறள் **21.00;** வள்ளுவர் கூறும் வாழ்க்கைத் தத்துவங்கள் **23.00;** திருக்குறள் எளிமை உரை அறத்துப்பால் **40.00;** குறள் அமிழ்தத்தில் சில துளிகள் **23.00;** சிலப்பதிகாரம் **40.00;** மணிமேகலை **27.00;** சீவக சிந்தாமணி **37.00.**

மேற்கொண்டு என்ன படிக்கலாம்? பாகம் – 1 ரூ. 48.00

தேர்வு முடிவுகள் வெளியாகிவிட்ட நிலையில் அடுத்துவரும் கேள்வி உயர்படிப்பு என்ன என்பதுதான். நூற்றுக்கணக்கான பட்டப் படிப்புகள், மேற்படிப்புகள் பற்றிய விவரங்கள், கல்லூரி முகவரிகள் மற்றும் கட்டணங்கள் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. குறைந்த விலையில் நிறையத் தகவல்கள். **இதர நூல்கள் :** மேற்கொண்டு என்ன படிக்கலாம் பாகம் - 2 **35.00** (பொறியியல், மருத்துவம் உட்பட ஏராளமான தொழிற்கல்வி பற்றிய விவரங்கள் இந் நூலில் உள்ளன.) எட்டாவது பத்தாவது படித்தவர்களுக்கான தொழிற் படிப்புகள் **27.00;** பள்ளிப் பிள்ளைகளின் கல்வி வளர்ச்சியும், பெற்றோர் பங்கும் **27.00;** உங்களுக்கு விருப்பமான மேற்படிப்பைத் தேர்ந்தெடுங்கள் **75.00;** மழலையர் கல்விக்கு மணியான யோசனைகள் **65.00;** பிளஸ் டு பொதுத் தேர்விற்கு தயாராவது எப்படி? **49.00**

திருமணப் பொருத்தம் பார்க்க உடனடி அட்டவணை ரூ. 70.00

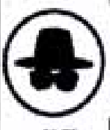


மணப் பொருத்தத்திற்கு முன்பாக ஜாதகப் பொருத்தம் பார்ப்பதை நம்மில் பலர் பழக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம். ஜோதிடர்களின் உதவியின்றி மணமகன் மற்றும் மணமகளின் ஜாதகப் பொருத்தம் எப்படியிருக்கிறது? என்பதை 200க்கும் மேற்பட்ட ரெடிமேட் அட்டவணை மூலம் உடனே தெரிந்து கொள்ள லாம். ஜோதிடத் துறையில் இது ஒரு புதுமையான புத்தகம் என்பதில் ஐயமில்லை. **இதர நூல்கள் :** பெண்கள் ருதுஜாதகம் **35.00;** பெண்கள் ஜாதக ரகசியம் **15.00;** பதஞ்சலி பாகம்-1 **72.00;** பாகம்-2 **70.00;** மணிமேகலை தூய திருக்கணிதப் பஞ்சாங்கம் 1926 - 2005 வரை 80 வருடங்களுக்கு 5 புத்தகங்கள் 1 செட் விலை **640.00;** மணிமேகலை வாக்கியம் 1926 - 2010 வரை 85 வருடங்கள் 5 புத்தகங்கள் **645.00**

பேக்கரித் தொழில்கள் ரூ. 70.00

வீட்டிலேயே செய்யக்கூடிய 70 வகையான பன், கேக், பிஸ்கெட் விவரங்கள் செய்முறையுடன் இந் நூலில் விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. வியாபார ரீதியாக செய்யக்கூடிய வகையில் இந்நூல் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. **இதர நூல்கள் :** ரொட்டி, பன், பிஸ்கட் தயாரிப்பது எப்படி? **20.00;** வீட்டிலேயே ஐஸ்கிரீம் கேக் தயாரிப்பது எப்படி? **17.00;** பலவிதமான பாயசங்கள் **12.00;** பலகார வகைகள் **16.00;** பண்டிகைகளின் போது செய்ய வேண்டிய பட்சணங்கள் **13.00;** காய்கறி மற்றும் பழ சாலட் வகைகள் **28.00;** பல்வேறு வகையான சாண்ட்விச்சுகளும் சாலெட்டுகளும் **28.00;** விருந்துகளில் பரிமாறக்கூடிய சைவ அசைவ உணவு வகைகள் **100.00;** விதவிதமான முட்டை சமையல் **12.00;** சத்துள்ள காய்கறிப் பதார்த்தங்கள் **17.00;** புதுவிதமான காய்கறிச் சமையல் **20.00**

மேற்கண்ட புத்தகங்களுள் தேவையானவற்றை விபிபியில் பெறக் கடிதம் எழுதுங்கள். பாதுகாப்பாக அனுப்பி வைக்கிறோம். தபால்காரர் புத்தகங்களை உங்களிடம் தரும் போது பணம் செலுத்தினால் போதும். தபால் செலவு தனி. சென்னையில் இருப்பவர்கள் நேரில் வந்து வாங்கிக் கொள்வது சிக்கனம். நேரடி விற்பனை நேரம் : காலை 9 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை. ஞாயிறு விடுமுறை. கடிதம் எழுத வேண்டிய முகவரி :



மணிமேகலைப் பிரசுரம்,

தபால் பெட்டி எண் : 1447, 7, (பாண் 4) தணிகாசலம் சாலை, தியாகராய நகர்,
சென்னை - 600 017. தொலைபேசி : 434 2926 தொலைநகல் : 044-4346082.
இ-அஞ்சல் : Manimekalai@eth.net



சில வார்த்தைகள்...

உன்னையே கிள்ளிப் போடேன்!



ஒத்தையடிப் பாதையைப் பற்றிப் பரமாச்சார்யார் எழுதியிருந்ததைப் படித்த போது மனதில் அப்படியே ஒட்டிக் கொண்டது. "கிராமங்களில் இருக்கும் ஒத்தையடிப் பாதைகளை யார் அமைத்தார்கள் என்பதே தெரியாது. அதற்கு ரிப்பேர் செலவில்லை. நம்ப தார் ரோடுகள் போட்ட கொஞ்ச காலத்திலேயே, நாலு பேர் நடக்க ஆரம்பித்தவுடனேயே ரிப்பேராகி விடும். ஆனால் ஒத்தையடிப் பாதைகள் நடக்க நடக்கத்தான் பண்படும். நன்கு அமுங்கி பட்டுப் போலாகும். விபத்து என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை."

அவருடைய பூர்வாசிரம சகோதரர் சிவா சுவாமிகள் ஓரிடத்தில், வீடுகளில் சாணம் மெழுகுதலைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டுள்ளார். "சாணம் மெழுகும் தரையில் சூடு, பூச்சி, பொட்டு என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை. எத்தனை கடுமையான வெயில் இருந்தாலும் சாணம் மெழுகிய வீட்டின் முன் நின்றால் பாதங்களில் சூடே ஏறாது" என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.



இன்றைய தகிக்கும் வெயிலில் இவற்றைப் படிக்கும் போது குளுமையாக இருக்கிறது. காங்க்ரீட் காடுகளாகி விட்ட நகரங்கள் இன்று வெய்யவனின் சூட்டினை உள்வாங்கி அப்படியே உமிழ்கிறது. குளுமை என்ற பதத்திற்கே இடமில்லை.

நம் பெரியவர்கள் எப்படியெல்லாம் இயற்கைக்கு மாறு இல்லாமல் வாழ்ந்தார்கள் என்று நினைக்கும் போது வணங்கத் தோன்றுகிறது. நாமோ நச்சுக் காற்று, இரசாயன காய்கறி, குறுகிய காலத்தில் விளைந்த அரிசி இவற்றைச் சாப்பிட்டு உடம்பெல்லாம் கோளாறுகளாக நின்று கொண்டு இருக்கிறோம்.

"ஆமாம்; அதற்காக அந்தக் காலம் போல மாட்டு வண்டியில் போக முடியுமா? காலம் கம்ப்யூட்டர் யுகம். வேகமாக போயாகணும்" என்று கிண்டலாகப் பேசுகிறார்கள்.

உண்மைதான். வேகயுகம்தான். ஆனால் அப்படி பேய் வேகத்தில் ஓடியாடி என்ன பலன் விளைந்தது என்று பார்க்கும் போது, மீண்டும் முன்னோர்கள் வாழ்க்கையைத்தான் நினைக்க வேண்டியதாக உள்ளது. ஆயிற்று, அந்தக் காலக்கட்டங்களை கடந்து வந்து விட்டோம். அதையே வரிந்து கட்டிக் கொண்டு பேசுவது தவறுதான். ஆனால் இன்றைய வாழ்வின் தவறுகளை பெருமை போல பேச வேண்டியது இல்லையே!

குறைந்தபட்சம் இயற்கையைப் பழிக்காமல், மாசுபடுத்தாமல் இருக்கலாம் இல்லையா? ஒரு செடியின் ஓரம் நிற்கும் ஒருவர் கண்டிப்பாக அதன் இலைகளை கிள்ளிக் கிள்ளி போட்டுக் கொண்டிருப்பார். அவற்றை உற்பத்தி செய்ய அந்தச் செடிகள் எத்தனை பாடுபட்டு இருக்க வேண்டும்!

ஒருமுறை ரமணமகரிஷியிடம் அவரிடம் அன்பு பூண்டிருந்த அம்மையார் தான் கோடி துளிர் இலைகளைக் கொண்டு பூஜை செய்யப் போவதாகச் சொன்னாராம். இவர் மௌனம் சாதித்தார். அம்மையாரின் துளிர் பூஜை ஆரம்பித்துத் தொடர்ந்தது. வெய்யில் காலம் திருவண்ணாமலை அனலுக்குக் கேட்க வேண்டுமா? எங்கு தேடியும் அன்று செடித் துளிர்கள் கிடைக்கவே இல்லை. மகரிஷி ஏதாவது உதவி செய்வாரோ என்று நினைத்து,

மஞ்சுளா ரமேஷ்

"நான் ஊரெல்லாம் தேடிட்டேன். பூஜைக்கு துளிரே கிடைக்கலை" என முறையிட்டாராம்.

"ஏன், உன்னையே கிள்ளிக் கிள்ளிப் போடேன்" என்றார் நிதானமாக ரமணர். அம்மையாருக்குத் தூக்கிவாரிப் போட்டது. இதென்ன கொடுமையான நரபூஜை. அதுவும் ரமணரைப் போன்ற சாது கூறுவதா?

"என்ன சாமி, என்னைக் கிள்ளிப் போட்டா வலிக்குமே?" என்றாராம்.

"ஓஹோ, அப்போ செடிக்கு மட்டும் வலிக்காதாக்கும்" பதில் உடனடியாக வந்தது.

அப்பொழுதுதான் அம்மையாருக்கு உறைத்தது. மிகவும் வருந்தினார். செடிகளின் துளிர்களைக் கிள்ளும் போது பாவம் செடிக்கு எத்தனை வலித்திருக்கும்?

"இதையேன் சாமி முதலிலே சொல்லலை" என்றார் ஆதங்கத்துடன்.

"உனக்கு வலிக்கும்கறத மட்டும் நான் சொன்னேனாக்கும்?" அதற்கும் பதில் உடனடியாக. அம்மையாரின் கோடி பூஜை அத்தோடு நின்றது.

எப்படி நம் பெரியவர்கள் இலையையும், கொடியையும், எறும்பையும் தம் உயிர், உணர்வுகளைப் போல போற்றி வந்திருக்கிறார்கள். அதனால்தான் அவைகளும் நன்றியோடு மனிதர்களுக்கு சேவை செய்தன.

தன்னைக் கிள்ள வரும் மனிதர்களைப் பார்த்து செடி கொடிகள் நடுங்குகின்றன என்கிறார்கள் தாவரவியல் விஞ்ஞானிகள். ஆனால் நாமோ கோடாலியால் அல்லவா வெட்டுகிறோம். அதே போல் பசுக்கள் மற்றும் மிருகங்கள்... கேட்கவே வேண்டாம். உலகில் மனிதனுக்காக மட்டுமேதான் அனைத்தும் என்கின்ற பேராசை நமக்கு நிறையவே இருக்கிறது இப்படியே போனால் மனிதர்கள் மட்டுமே மிஞ்சி இயற்கை உருக்குலைந்து விடும்.

சிறுவர்களைப் பாருங்கள். குருவிகளின் பின்னால் ஓடுவார்கள். (இன்று நகரங்களில் குருவிகளே கிடையாது!) நாய், பூனையை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு கொஞ்சுவார்கள் மலைகளைப் பார்த்துப் பிரமிப்பார்கள். தண்ணீர் கிடைத்தால் அளைந்து குதித்து அமர்க்களப்படுத்தி விடுவார்கள்.

அவர்களோடு சேர்ந்து ரசிக்க நமக்குத்தான் நேரமில்லை. "ஜன்னலண்டை என்ன வேலை இந்தப் படம் போட்டா நாளைக்கு டெஸ்ட்ல் முட்டைதான் வாங்குவ" என்கிறோம். கையில் பையைக் கொடுத்து, நம் சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஒவ்வாத ஷூவையும், டையையும் மாட்டி பரீட்சை ரேஸுக்கு விடுகிறோம்.

இவையெல்லாம் இன்றைய நிலையில் தேவைதான். பரீட்சை, உயர் வகுப்புக்கள், கம்ப்யூட்டர் எல்லாமே வேண்டும். அதே சமயத்தில் நம் கால்கள் இந்தப் பூமியில்தான் பதிந்து

நடமாட வேண்டும் என்பதை மறவாதீர்கள்.

அதனால் இவற்றோடு நம் இயற்கை வாழ்க்கையையும் அவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள். தாயையும் தீயையும் பழிக்கக் கூடாது என்பார்கள். ஆனால் ஒரு திரைப்படத்தில் அன்னம் சமைக்கும் கேஸ் ஸ்டவ்வில் சிகரெட் பற்ற வைக்கும் காட்சி காண்பிக்கப்பட்டதைப் பார்த்தபோது வருத்தமாக இருந்தது.

ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் எத்தனை சூட்சமமாக இந்த நாட்டில் வாழ்ந்தார்கள்! அதனால் தான் உலகத்திலுள்ள அத்தனை பேரும் இந்த நாட்டிற்கு வரவேண்டும் என்று கனவு காணும் அளவிற்கு செழிப்புள்ள நாடாக இருந்தது. அதற்கு இணையாக மனவளமும் இருந்தது. ஆனால் இன்றைய சொர்க்கபுரியான மேலை நாடுகள் மனவளம் எனும் அடிப்படையில் லாது இருப்பதால்தான் நடுங்க வைக்கும் கலாசார சீரழிவுகளைப் பார்க்க முடிகிறது.

நம் வீட்டிலேயே எத்தனையோ சின்னச் சின்ன விஷயங்கள். சமையலறைப் பாத்திரங்களைக் கூட 'ணங்'ணங்கென்று வைக்காதீர்கள். அவற்றிற்கும் உணர்வு உண்டு என்கிறார் அன்னை. நாம் ஒவ்வொரு பொருளையும் எப்படி போஷிக்கிறோமோ அவைகளும் நம்மை நேசிக்கின்றன என்கிறார்.

நடையுமே பூமியை உதைத்து நடக்காமல், நம்மைத் தாங்கியிருக்கும் அன்னையை மதித்து மென்மையாக நடங்கள். புடவைகளை எடுத்து வைப்பதில் கூட முழு உணர்வோடு அவற்றையும் மதித்து நேசியுங்கள். இப்படி எல்லாவற்றிலுமே நம் அன்பையும், அக்கறையையும் காண்பித்தோம் என்றால் உலகமும் நம்மை நேசிக்கத் துவங்கும்.

நமக்குத் தெரிந்து இந்த பிரபஞ்சத்தில் இன்னொரு பூமி இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. எத்தனை பெரிய அண்டத்தில் எவ்வளவு அழகிய பூமி. இதில்தான் எத்தனை எத்தனை அற்புதங்கள். வீட்டிற்குள்ளே இரவு உட்கார்ந்து கொண்டு டீ.வி.யைப் பார்த்துக் கண்ணீர் வடிப்பதை விட்டு விட்டு மொட்டை மாடியில் அமர்ந்து ஆகாயத்தைப் பாருங்கள். மனமே விசாலமாகும். ஆனந்தமாக இருக்கும். இயற்கைக்கும் நமக்கும் இருக்கும் நெருங்கிய உறவு புலப்படும். எத்தனையோ சூட்சுமமான உண்மைகளை வான்வெளி புலப்படுத்தும்.

நம்மைச் சுற்றி இருப்பனவைகளையும்; இருப்பவர்களையும் நேசிக்க ஆரம்பித்தோமானால் எத்தனையோ அற்புதங்களை வாழ்க்கையில் அடையலாம். 'சே, இன்ன வாழ்க்கை இது!' என்று நொந்து கொள்ளவே தோன்றாது. சென்று போனதை உட்கார்ந்து மேயத் தோன்றாது.

வாழ்க்கை ஆனந்தமயமானது. அதற்குத் தேவை நம்முடைய விழிப்புணர்வுதான். எப்போதும் நம்மிடமிருந்து மகிழ்ச்சிகரமான அலைகளையே பரப்பிக் கொண்டிருங்களேன்.



சமீபத்தில் வந்த அக்ஷய த்ருதியை எனும் நாள் திமிலோகப்பட்டது. அன்றைய தினம் ஒரு குன்றுமணி தங்கமேனும் வாங்க வேண்டும், அதனால் வாழ்க்கை வசதிகள் பல மடங்கு பெருகும் என்றெல்லாம் யாரோ கிளப்பி விட்டு விட்டார்கள். நகைக் கடைகளில் கூட்டம் தாங்க முடியவில்லை. அவர்களெல்லாம் கடை அடைக்கும் போது ராத்திரி பதினொன்றரை, பன்னிரண்டு!

இதைப் பற்றி சென்னை தி.நகர் எல்.கே.எஸ். ஜுவல்லரி உரிமையாளர் சையது அகமதிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தோம். அப்போது அங்கிருந்த போர்டில் 22 காரட் KDM, 88 KDM என்று எழுதி விலை போட்டிருப்பதைப் பார்த்து கேடிஎம்மில் இப்படி

அக்ஷய த்ருதியை மார்க்கெட்!



இரண்டு வகை கூட உண்டா என்றோம்.

"கேடிஎம் என்பது நகைகளில் தங்கத்தை இணைக்கும் கேட்மியம் எனும் உலோகம் அவ்வளவுதான். இதை தங்கத்தின் எத்தனை கேரட்டிலும் இணைக்கலாம். இதே தங்கத்தை நாம் மீண்டும் உருக்கும்போது இந்த கேட்மியம் ஆவியாகி விடுகிறது. நாம் என்ன தங்கம் போட்டோமோ அதுவே மீதியிருக்கும். அதனால்தான் கேட்மியம் நகைகளுக்கு மதிப்பு அதிகம்.

24 காரட்டில் நகைகள் சாத்தியமில்லை. 22 காரட்டில் கேட்மியம் சேர்க்கும் போது தங்கம் 91.6% மதிப்புடையதாகிறது. 21 காரட்டில் சுத்த தங்கம் 88%. கல் வைத்த நகைகளுக்கு 21 காரட்தான் சிறந்தது. அதனால்தான் அறிவிப்புப் பலகையிலேயே இப்படி 22 காரட் மற்றும் 88% கேடிஎம் என எழுதிப் போட்டிருக்கிறோம்.



சென்னையில்தான் 22 காரட்டை எல்லோரும் விரும்புகிறார்கள். பம்பாய், டில்லி போன்ற நகரங்களில் 21 மற்றும் 18 காரட் நகைகள்தான். குறிப்பாக வைர நகைகளுக்கு 18 காரட் தங்கம்தான் மிகச் சிறந்தது. நல்ல காத்திரமாக இருக்கும்" என்றார்.

இப்போது வந்திருக்கும் வெள்ளைத் தங்கம், பிளாட்டினம் போன்றவற்றைப் பற்றியெல்லாம் கேட்ட போது சையது அகமது சிரித்தார்.

"தமிழ்நாட்டுப் பெண்கள் இவற்றில் எவ்வளவு தூரம் ஆர்வம் காட்டுவார்கள் என்று தெரியவில்லை" என்றார்.

— பவித்ரா

விரும்புகிறோம்!

சொல்ல

◆ ''குறுகிய காலப் பயிர்'' என்ற தங்களின் 'சில வார்த்தைகளை'ப் படித்தேன். இத் தலையங்கம் 1983-ல் (இரசாயனத் துறையில் இன்ஜினியராக இருந்த) என் கணவருடன் ஸ்ரீ மஹாபெரியவர்கள் கர்னாடகாவில் சோனாப்பூர் என்ற ஊரில் சந்தித்த பொழுது நிகழ்த்திய சம்பாஷணையை நினைவு கூர்ந்தது. இரசாயன உரத் தொழில் கம்பெனியில் மேலதிகாரியாக இருந்த என் கணவரிடம் மிகவும் கவலையுடன், ''இராசாயன உரப் பொருட்களை ஒதுக்கி, இயற்கை விளைச்சலைப் பெருக்க முடியாதா, வழியில்லையா'' என்று கிட்டத்தட்ட முக்கால் மணி நேரம் விவாதித்துக் கொண்டிருந்தார் ஸ்ரீ மஹாபெரியவாள்! இப்பொழுது ''பார்க்கின்ஸன்ஸ்'' என்கிற கொடிய நோயால் பாதிக்கப்பட்டு சிகிச்சைப் பெற்று வரும் என் கணவருக்கு சோதனை செய்த மருத்துவர்கள் இந் நோய்க்கு இரசாயனத்துடன் கொண்ட தொடர்பும் ஒரு காரணம் என்று கூறுகிறார்கள்! இயற்கை விளைச்சலால் கிடைக்கும் உணவுப் பொருட்களே வருங்கால சந்ததிகளான நம் குழந்தைகளை இயற்கையாக மலரச் செய்யும். அதற்கு ஊக்கம் கொடுக்க, சரியான பாதையை வகுத்துக் கொடுக்க எல்லோரும் முன்வர வேண்டும்.

சென்னை - 85, ஜெயா சந்திரசேகரன்.

பரமாச்சாரியார் கேட்ட கேள்வி..

◆ சினிமாவின் அவலங்களை தலையில் ஆறு முழம் பூ என்ற தலைப்பில் பத்து விஷயங்களை ஆர். பிரகாஷ் எழுதியிருந்தார். படிக்கவும் சிரிக்கவும் நன்றாக இருந்தது. பதினோராவதாக கல்யாணம் என்ற ஒன்று நடைபெறு முன்பு மிடி, டூபீஸ், சல்வார் என்று சிக்கன உடையில் இருக்கும் கதாநாயகி திருமணம் நிச்சயமானவுடன் பதவிசாக புடவைக்கு மாறும் கலாசாரத்தையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தஞ்சாவூர் - 9, கே. லக்ஷ்மி.

◆ ''பணம் எங்கே போகிறது?'' கட்டுரையில் தரப்பட்டுள்ள எல்லா குறிப்புகளும் பயனுள்ளவை. இக் கட்டுரையை ஒவ்வொரு மிடில் கிளாஸ் பேமிலியும் படித்து கடைபிடித்து வந்தால் பணப்பற்றாக்குறை நீங்கி, வளமுடன் வாழலாம் என்பது திண்ணம்.

அயன்புரம், த. சத்தியநாராயணன்.

◆ நடிகை விஜயகுமாரி இடம்பெறும் சம்பவம், கலைவாணரைப் பற்றிய துணுக்கு, பாவேந்தரின் கோபம் இப்படி இங்கொன்றும்;அங்கொன்றுமாகத் திரைப்படம் சம்பந்தவர்களைப் பற்றிய சுவையான சில தகவல்கள் காணப்பட்டாலும், பொதுவாக, இதழின் முதல் பக்கம் மஞ்சுளா ரமேஷின் வரிகளிலிருந்து, கடைசிப் பக்கம் லலிதா ரமேஷின் அங்க லாய்ப்பு, காசகுடி கமலவேணியின் சாடுதல் ஈறாக, சிறப்பிதழ் என்ற பெயரில் சிறப்பில்லாத இன்றைய சினிமாவின் தன்மையை, வாங்கு வாங்கென்று வாங்கியிருக்கிறீர்கள்.

சென்னை - 40, பி.கே. விஸ்வேஸ்வரன்.

◆ கார்கில் போரின் போது, எத்தனையோ இந்திய வீரர்கள் தங்களது இன்னுயிரைத் தாய்நாட்டிற்காகத் துறந்து அழியாப் புகழ்பெற்றுள்ளார்கள். அவர்களது வரிசையில் பத்மபாணியும் ஒருவர்தான் என்றாலும், அந்த இளந் தியாகியின் வீரத்தாயின் நெஞ்சுரம் (கண்ணீரை விழுங்கிய வீரத்தாய்!) இதர தாய்மார்களுக்குத் தைரியமூட்டி தெம்பளிப்பதாக இருந்தது.

சென்னை - 78, மேகலா மாணிக்கம்.

◆ 'சினிமா சிறப்பிதழ்' என்று சொல்லுவதை விட, 'சினிமா சிந்தனைச் சிறப்பிதழ்' என்று சொல்லுவது தான் சாலப் பொருத்தமாகும். ஆம்! நடிக-நடிகைகள் பேட்டி, திரை விமர்சனம் என்று இல்லாமல், வாசகர்கள், படங்களில் வரும் காட்சிகள், உரை யாடல்களை விமர்சனம் செய்து நிறைகுறைகளை சுட்டிக்காட்டிய விதம் தனி அலாதிதான்.

பாண்டிச்சேரி, அனுசுயா கிருஷ்ணவேலு.

◆ 'வர்ஷா' அவர்களின் 'அக்ஷயா' சிறுகதை மிகவும் நுண்ணிய ஒரு கருத்தை மிக அழகாகக் கூறியது. எவருக்கும், எக்காலத்திலும் தான் யாருக்கும் தேவையில்லை என்ற உணர்வு வரக்கூடாது. நாம் ஒவ்வொருவரும் 'மனிதாபிமானம்' என்ற உன்னதக் கொள்கையைக் கடைப்பிடித்து வாழ்ந்தால் இந்த நிலைமை யாருக்குமே ஏற்படாது. அருமையான கதை.

சென்னை - 33, பிரபா ஸ்ரீதரன்.

◆ ''பந்தம்'' கதை படித்தேன். கதை நேர்த்தி மிக மனதைத் தொட்டது. இதில் மனவருத்தம் என்னவென்றால் இதே கதையை சிநேகிதி இதழிலும் படித்தேன். ஒரு படைப்பாளி ஒரேகதையை இருவேறு பத்திரிகைகளுக்கு ஒரே சமயத்தில் அனுப்பி, அதுவும் ஒரே மாதத்தில் இரண்டு புத்தகங்களிலும் பிரசுரமாகியுள்ளது. இதா செய்தது சரியில்லையே!

சென்னை - 28, பவானி சாரதி.

அட்டை வண்ணப்படம் : வெங்கட்

பில்ராத்

மருத்துவமனை

வயிறு சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களுக்கும்
ஓர் முழுமையான தீர்வு.

அல்ட்ராசானிக் முறையுடன் லேப்ராஸ் கோப்பி சிகிச்சை



மூல நோய்க்கு அறுவை இல்லா

☆ லேசர் சிகிச்சை,
☆ கிரையோ சிகிச்சை
மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை

℞

சிறப்பு சிகிச்சைகள்:

- அல்சர்
- அபண்டிஸைடிஸ்
- கர்ப்பப்பை நோய்
- பித்தப்பை கற்கள்
- குடல் இறக்கம் (Hernia)
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல்
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

சிறப்பு அம்சங்கள்

- ரத்த இழப்பு இல்லை
- தழும்பு ஏற்படாது
- உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்



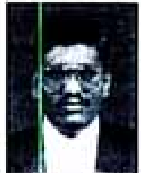
BILLROTH HOSPITAL

24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி திரையரங்கு சாலை, சென்னை நகர்,
சென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.



நாட்பட்ட எக்ஸிமா, சொரியாஸிஸ், வெண்சர்ம நோய், கடி, தோல்புற்றுநோய் - போன்றவைகளுக்கு தெய்வீக மூலிகை மருத்துவத்தின் அற்புதம்!



நாம் உட்கொள்ளும் உணவுகளில் கசப்பு சுவையுள்ள உணவுகளை முற்றிலும் தவிர்ப்பதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து, நோய்க் கிருமிகள் நம் உடலில் அதிகமாகி பலநோய்கள் தோன்றுவதற்கு முக்கிய காரணங்களாகின்றன. இவற்றில் தோல் நோய்களும் விதி விலக்கல்ல. தோல் நோய்களில் பல வகைகள் உள்ளன. எல்லா வகை தோல் நோய்களும் நோய்க் கிருமிகளால்தான் தோன்றுகின்றன. மற்றும் சுகாதாரமின்மை, பல நோய்களுக்காக எடுக்கப்படும் வீரியமிக்க மருந்துகளின் பக்க விளைவுகளினாலும், பலவிதமான இரசாயன தொழிற்சாலைகளில் பணிபுரிபவர்களுக்கும், அதை சுற்றியுள்ள மக்களுக்கும் பெரும்பாலும் இந்நோய் வருகின்றன.

எக்ஸிமா : இது தோலின் மேலோட்டமாக பாதிக்கின்றது. பெரியவர்களை அதிகம் பாதிக்கும் சில வகை பொருட்களை உட்கொள்வதாலோ, அல்லது உபயோகிப்பதாலோ ஏற்படும் அலர்ஜியினால் தோலில் சிறிய கொப்புளங்கள் தோன்றுதல், அரிப்பு, கொப்புளங்களில் இருந்து நீர் வடிதல், தோல் சிவந்தும், தடிப்புடன் காணப்படுதல் போன்ற அறிகுறிகள் இருக்கும். மேலும் குழந்தைகளுக்கு முகம், கழுத்து, முழங்கை மடிப்பு, கால் முட்டி போன்ற இடங்களில் சிவப்பு நிற தடிப்புகள், மற்றும் சிறிய கொப்புளங்கள் தோன்றும் இது உடல் முழுவதும்கூட ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

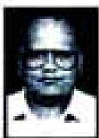
சொரியாசிஸ் : இந்நோய் இளம் வயதினரை அதிகம் பாதிக்கும். இந்நோய் உள்ளவர்களின் தோல் மிகவும் வறட்சியாக காணப்படும். சொரிந்தால் செதில் செதிலாக உதிரும். அரிப்பு இருக்கும். சிவப்பு நிற கொப்புளங்கள் தோன்றும், கிள்ளினால் இரத்தம் வரும். மேலும் உடலின் மடிப்பு பகுதிகளான முழங்கை மூட்டு, முழங்கால் மூட்டு, நகங்கள், உள்ளங்கை போன்ற பகுதிகளில் சொரியாஸிஸ் தோன்றுகிறது. இந்நோயை கவனிக்காவிட்டால் சொரியாடிக் ஆர்த்தரைட்டிஸ் எனப்படும் மூட்டுவலி தோன்றவும் வாய்ப்புண்டு. இது பாரம்பரியமாகவும் உடலில் உள்ள வேதிப் பொருட்களின் மாற்றத்தாலும் ஏற்படும்.

வெண் சர்ம நோய் : இது ஆண் பெண் எல்லோருக்கும் பரவலாக தோன்றுகிறது. முதலில் உதடு, கைவிரல்களின் நுனி, முகம், நெற்றி, முன்கை, உடலின் நடுப்பகுதி, இனப் பெருக்க உறுப்புகள் போன்ற பகுதிகளில் வெண் புள்ளிகள் தோன்றும். பின் உடல் முழுவதும் வெண்படையாக மாறிவிடும். இதனால் உடல் நலத்திற்கு கேடு இல்லை. ஆனால் பார்ப்பதற்கு மட்டும் அசிங்கமாக இருக்கும். இது நமது தோல் முழுவதும் மெலேனோ சைட்டுகள் என்ற செல்கள் உள்ளன. இச்செல்கள் தோலுக்கு கருமை நிறத்தை கொடுக்க கூடிய மெலனின் என்ற நிறமியை உற்பத்தி செய்கின்றன. சில காரணங்களால் மெலனின் உற்பத்தி பாதிக்கப்படும் அளவை பொறுத்து இந்நோயின் பாதிப்பும் தெரியும்.

தோல் புற்று நோய் : அடிக்கடி தோலில் ஏற்படும் காயங்கள், இவற்றில் ஏற்படும் தழும்புகள், நீண்ட காலம் வேதிப் பொருட்கள் தயாரிக்கும் தொழிற்சாலைகளில் பணி புரிதல், ரேடியேசன்படுதல் போன்றவற்றால் தோல் புற்று நோய் வரலாம். இதனால் ஆறாதபுண், தோலின் மீதுள்ள மச்சம், மரு இவைகளில் மாற்றம் ஏற்படுதல் உடலின் எப்பகுதியிலாவது வலியுள்ள அல்லது வலியற்ற கட்டிகள் தோன்றுதல், இவைகளின் அளவு பெரிதாகுதல், தோலிலுள்ள மருவில் இரத்தம் அல்லது நீர் வடிதல் இருந்தால் தோல்புற்று நோய் வரலாம்.

மேலும் சொரி சிரங்கு, தேமல், புண்கள் தோன்றுதல் போன்றவைகளும் தோல் நோய்களில் ஒன்றாகும். 'தோல் நோய்களுக்கான தெய்வீக மூலிகைகள்' வேப்பிலை, வில்வம், துளசி, அருகம்புல், கீழாநெல்லி, பூவரசன், குப்பைமேனி, கடுக்காய், நெல்லி, பறங்கிப்பட்டை அரசயிலை, ஆவாரம்பூ தும்பையிலை ஆகியவைகளை பொடியாக்கி சம அளவில் ஒன்றாக கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின் இவற்றில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு முன் தினமும் காலை, பகல், இரவு ஆகிய மூன்று வேளையும் நோய்க்கு தகுந்தவாறு நான்கு முதல் ஆறு மாதம் வரை உட்கொண்டால் எல்லாவிதமான தோல் நோய்களும் படிப்படியாக குணம் பெறலாம். இவைகளில் எந்தவிதமான பின்விளைவுகளும் ஏற்படாது.

மேலும் இம்மருந்துகளுடன் பழச்சாறுகளின் குளியல், மூலிகை எண்ணெய் குளியல், மண் குளியல் போன்றவைகளையும் செய்தல் வேண்டும். குளிப்பதற்கு மூலிகைகளால் தயார் செய்யப்பட்ட குளியல் பொடிகள் உபயோகிக்க வேண்டும். இவைகளுடன் நாங்கள் குறிப்பிடும் நோயாளிகளுக்கேற்ற உணவு முறைகள் & உடற்பயிற்சிகளை பின்பற்றினால் எல்லாவிதமான நாட்பட்ட தோல் நோயாளிகளும் குணம் பெறலாம்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்

P.B.No:30, No.3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர், வேலூர் Dt. - 635 601 ✆ 04179-20469, 22769

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7 ✆ 6424285, 6427638

7 & 8ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 4011589

9ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to 1 மணி வரை, ஹோட்டல் பிரைட்வே, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) கெம்பேகவுடா ரோடு : ✆ 080-2266374, 2873013

18 & 19ந் தேதி - புதுடெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, : 5717126, 5723651

உங்களிடம் இருக்கும் காமதேனு!

வாழ்க்கையில் முன்னேற ஒரே வழி உழைப்பு, உழைப்பு, உழைப்பு...! இதை நிறைய பேர் சொல்வார்கள். ஆனால் கடுமையாக உழைத்தும் கூட தாங்கள் நினைத்த இலட்சியத்தை அடைய முடியவில்லையே என்று வருத்தம் நம்மில் பலருக்கும் உண்டு.

ஆனால் வெற்றியாளர்களில் பலரும் தாங்கள் அறிந்தோ அறியாமலோ நமக்குள் இருக்கும் ஒரு விந்தையான சக்தியைப் பயன்படுத்தி இருக்கிறார்கள். அதுதான் அவர்களின் மாபெரும் வெற்றிக்குக் காரணம்.

இந்த ஆச்சர்யமூட்டும் சக்தியை நீங்களும் பயன்படுத்தலாம். வாழ்க்கையில் நீங்கள் நினைத்த வெற்றிகளையெல்லாம் பெற முடியும், ஒரு காமதேனு பசுவைக் கையில் வைத்திருப்பது போல! நானே அதற்குச் சிறந்த உதாரணம். ஒரு மிகப் பெரும் நிறுவனத்தில் உதவிப் பொது மேலாளராக இருக்கும் நான், இந்த 'டெக்னிக்'கை உபயோகித்து வெற்றி பெற்று இருக்கிறேன்.

என்ன வித்தை (அ) விந்தை அது?

நமக்குள் மனம் எனும் மகாசக்தி இருக்கிறது என்பதைப் பலரும் சொல்லிக் கொண்டு தான் இருக்கிறார்கள். ஆனால் மேல் மனதைத்தான் நாம் எண்ணங்களுக்கும், சிந்திக்கவும், திட்டங்கள் போடவும் உபயோகிக்கிறோம்.

அதற்கும் கீழே ஆழ்மனம் (சப் கான்ஷியஸ் மைண்ட்) என்ற ஒன்று இருக்கிறது. அதனைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் நாம் நினைத்த காரியங்களில் வெற்றி பெற முடியும்.

அமெரிக்காவின் மிகப் பெரும் மனோதத்துவ நிபுணர் பேராசிரியர் வில்லியம் ஜேம்ஸ், "இன்றைய நவீன உலகின் மிகப் பெரும் கண்டுபிடிப்பே மனதின் உள்நிலையை மாற்றுவதன் மூலம் வெளி வாழ்க்கையில் மகத்தான வெற்றிகளைப் பெற முடியும் என்பதுதான்'' என்கிறார்.

திரும்பத் திரும்ப ஒன்றை ஆழ்ந்து நினைப்பதன் மூலமும், நமக்குள்ளேயே ஒரு திரைப்படம் போலக் காண்பதன் மூலமும் நம்முடைய ஆழ்மனதின் ஒரு செய்தியை ஆழமாகப் பதிக்க முடியும். அந்த ஆழ்மனப் பதிவே பிரம்மாண்டமான செயலாற்றலாக வெளிப்பட்டு எந்தத் தடையையும் மீறி வெற்றி பெறச் செய்கிறது. ஏனெனில் உள்ளிருக்கும் எண்ணங்களின் பிரதிபலிப்பே, வெளியே நம்மைச் சுற்றி நிகழ்வுகளாக நடைபெறுகின்றன. இது சந்தேகமே இல்லாத உண்மை.

சரி இதை எப்படி நடைமுறையில் சாதிப்பது?

தொடர்ந்த விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகளில் நிரூபணம் ஆகியிருக்கும் ஒன்று - நம்முடைய மனதில் ஒரு நொடிக்கு 14 முதல் 20 சுற்று எண்ணங்கள் சுழலுகிறது. இதையே பீடா நிலை (beeta Level) என்கிறார்கள். அந்த மனதையே அமைதிப்படுத்தி வினாடிக்கு 8-12 வரை எண்ணச் சுழற்சிக்குக் கொண்டு வருவது ஆல்ஃபா நிலை (Alpha Level) இதையே தியான நிலை என்று கூடச் சொல்லலாம். இந்த ஆல்ஃபா நிலையிலுள்ள மனமே ஒரு காமதேனுவாக மாறுகிறது. இந்த நிலைக்கு நம் மனதை எப்படிக் கொண்டு வருவது?

இது ஒன்றும் பெரிய வித்தை இல்லை.

கண்களை மேல்நோக்கி மெதுவாகக் கொண்டு சென்று அமைதியாக மூடிக் கொள்ளுங்கள். நூறிலிருந்து ஒன்று வரை தலைகீழாக எண்ணுங்கள். அந்த அளவு தேவையில்லாதவர்கள் 50லிருந்து கூட ஆரம்பிக்கலாம். மனதுக்குப் பிடித்த மெல்லிய இசையை மெதுவாக பின்னணியில் இசைக்கச் செய்யலாம். தேவையென்றால். எண்ணிக்கை எண்ணும் போது முழுமையாக அதன் மீது கவனம் கொண்டு எண்ண வேண்டும்.

இப்போது உங்களின் எண்ண வேகம் குறைந்து விடும். மூச்சும் நிதானப்பட்டு விடும். இதுவே ஆல்ஃபா நிலை.

இந்த நிலையில் உங்கள் இலட்சியத்தை அப்படியே படமாகக் கொண்டு வாருங்கள். உங்கள் மேல் வெறுப்பு கொண்ட மனிதரை முன்னிலை நிறுத்தி அவருக்கு அபரிமிதமான அன்பைக் கொடுங்கள். அதே போல் உங்கள் மேல் அவரையும் அன்பு செலுத்தக் கோருங்கள்.

ஓர் 'மிராகிள்' போல அவருடைய நடவடிக்கைகள் மாறுவதை ஒரு மாதத்தில், ஒரு வாரத்தில் நீங்கள் காண முடியும்.

இது போல எது வேண்டுமானாலும்...! ஆல்ஃபா நிலை மனம் உங்களுக்கு எதையும சாதித்துத் தரும். எந்தப் பிரச்னையையும் தீர்த்துக் கொள்ளலாம். எந்த உயர்நிலையையும் சாதிக்கலாம். இந்த ஆல்ஃபா நிலைக்கு அடிக்கடி சென்று உங்கள் நிலையை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இதனை மேலும் வலுவாக்க...

• உங்கள் கனவுகளை ஒரு பேப்பர் எடுத்து எழுதுங்கள்.

• அவை நிறைவேறிய பிறகு எப்படி இருக்குமோ அதை அப்படியே ஆல்ஃபா நிலை மனதில் பார்த்து ஆனந்தப்படுங்கள்.

• உங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ததற்காக (முதலிலேயே) இறைவனுக்கு மனப்பூர்வமாக நன்றி செலுத்துங்கள்.

• உங்கள் இலட்சியத்தைச் செயல்படுத்த உடனடி செயல்பாடுகளில் இறங்குங்கள்.

உங்கள் வாழ்க்கை நீங்கள் நினைத்தபடி எப்படியெல்லாம் மாறுகிறது என்பதை ஆச்சர்யத்தோடு உணர்வீர்கள். ஏனெனில் இதை நான் பலமுறை செயல்படுத்தி உணர்ந்தவன்.

வாழ்க்கை உயர்விற்கும், குடும்பச் சூழ்நிலைகளை மாற்றிக் கொள்வதற்கும், கல்வியில் மிகப் புத்திசாலித்தனமாக விளங்குவதற்கும்... இப்படி எந்த நிலைக்கு வேண்டுமானாலும் இந்த 'யுக்தியை'ப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

ஆம், இமாலய வெற்றிகள் உங்களுக்கு சாத்தியமே!

— கே. பி. ராஜகோபாலன்

பரிசு ரூ. 500

அனுபவம்-1

1996ம் வருடம் என் தம்பி ஜஸ்டின் திருமணம் திருவனந்தபுரத்தில் நடந்தது. திருமணம் முடிந்தகையோடு நாங்கள் ஊர் சுற்றிப் பார்க்க கிளம்பினோம். நாங்கள் அன்று கோவளம் பீச்சிற்கு சென்றோம். திரும்பிய பக்கமெல்லாம் வெளிநாட்டவர் கூட்டம். அவர்களுடன் பேச வேண்டும், இந்தியாவைப் பற்றி அவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்று கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பது என் ஆசை. ஆனால் எனக்கு வெறும் பட்லர் இங்கிலீஷ் அதாவது அரைகுறை இங்கிலீஷ்தான் தெரியும்.

> “இந்தியாவைப் பற்றி அவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்று கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பது என் ஆசை.



நாங்கள் நின்று கொண்டிருந்த இளநீர் கடையை நோக்கி ஒரு வெளிநாட்டுப் பெண்மணி வந்தார். அப் பெண்மணியைப் பார்த்து நான் ஹலோ என்று சொன்னேன். அவரும் ஹலோ என்றார். என்னை நான் அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ள விரும்பி, **I am Rani, We ... Madurai ... Virudhunagar** என்று தட்டுத் தடுமாறிக் கூறினேன். உடனே அப்பெண்மணி **I am Karolin, from London** என்றார். அடுத்து என்ன பேசுவது என்று எனக்கு குழப்பமாக இருந்தது. ஏதாவது பேசலாம் என நினைத்து **Please Madam. You ... me ... with photo ... like** என்றேன். அதாவது உங்களுடன் நான் ஒரு போட்டோ எடுத்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன் என்பதை எனக்குத் தெரிந்த இங்கிலீஷில் உளறினேன். நான் என்ன சொல்ல வருகிறேன் என்பது அப்பெண்மணிக்குப் புரியாமல் தலையைச் சாய்த்து **What?** என்றார். இதைக் கவனித்த இளநீர் கடைக்காரர், ஆங்கிலேயப் பெண்மணியிடம் **She wants to have a snap with you** என்று அழகாக ஆங்கிலத்தில் பேசினார். அந்த சாதாரண வியாபாரியின் ஆங்கில அறிவைக் கண்டு பிரமித்துப் போன நான் எனது அறியாமையைக் கண்டு மிகவும் வருந்தினேன்.

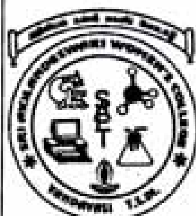
வாழ்க்கையில் முன்னேற பலதரப்பட்ட மனிதர்களை சந்திக்க வேண்டும். பலதரப்பட்ட மனிதர்களிடம் பேசிப் பழக ஆங்கில அறிவு அவசியம் என்பதை உணர்ந்தேன். அடுத்த வாரமே நான் விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டில் சேர்ந்தேன். இன்று இங்கிலீஷில் சகஜமாக, சரளமாகப் பேசுகிறேன். ஓர் இளநீர் கடைக்காரர் இவ்வளவு அழகாகப் பேசும்பொழுது நம்மால் மட்டும் முடியாதா என்ற சிந்தனை தான் என்னை விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டை அணுகச் செய்தது. என்னைச் சிந்திக்க வைத்த போட்டோவை நான் இன்னும் பத்திரமாகப் பாதுகாத்து வருகிறேன். என்னை இங்கிலீஷில் பேச வைத்த விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டிற்கு நன்றி! நன்றி! நன்றி!

> என்னைச் சிந்திக்க வைத்த போட்டோவை நான் இன்னும் பத்திரமாகப் பாதுகாத்து வருகிறேன்.”

G. அருள் ராணி,
விருதுநகர்.

+2 தேர்வில் வெற்றி பெற்ற மாணவிகளுக்கு எங்களின் நெஞ்சார்ந்த வாழ்த்துக்கள்!

அருள்மிகு அகிலாண்டேஸ்வரி மகளிர் கல்லூரி



வந்தவாசி - திண்டிவனம் சாலை, வந்தவாசி - 604 408.
திருவண்ணாமலை Dt. ✆ : 04183 - 26298 / 25713
சென்னை பல்கலைக்கழக அங்கீகாரம் பெற்றது.
G.O. Ms. NO.586 Dt. 21.07.95

சேர்க்கை அறிக்கை : 2002 - 2003

கீழ்க்கண்ட இளநிலை மற்றும் முதுநிலை பட்ட வகுப்புகளுக்கு விண்ணப்பங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

நன்கொடை இல்லை.

இளநிலை பட்ட வகுப்புகள்	பயிற்சி கட்டணம்	முதுநிலை பட்ட வகுப்புகள்	பயிற்சி கட்டணம்
1. B.Sc., Bio-chemistry	10,000	1. M.Sc., Bio-chemistry	28,600
2. B.Sc., Microbiology	10,000	2. M.Sc., Applied Microbiology	28,600
3. B.Sc., Computer Science	15,000	3. * M.Sc., Information Technology	28,600
4. B.Sc., Nutrition & Dietetics	7,500	4. * M.Sc., Bio-informatics	28,600
5. B.C.A.	15,000		
6. B.Com.	6,000		
7. * B.Sc., Maths	7,500		

* பல்கலைக்கழக அனுமதிக்சாக

முதன்மை மொழி : தமிழ் / தெலுங்கு / ஹிந்தி பயிற்றுவிக்கப்படுகிறது.

கல்லூரி அலுவலகத்தில் ரூ.90/- ஐ நேரிடையாக செலுத்தி விண்ணப்பத்தினைப் பெறலாம். அல்லது ரூ.105/-ஐ **முதல்வர், ஸ்ரீ அகிலாண்டேஸ்வரி மகளிர் கல்லூரி** எனும் பெயருக்கு வரைவோலையாக (D.D.) அனுப்பி தபால் மூலமும் விண்ணப்பத்தினை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஒவ்வொரு பாட வகுப்பிற்கும் தனித்தனியாக பூர்த்தி செய்யப்பட்ட விண்ணப்பங்கள் +2 / இளமறிவியல் தேர்வு முடிவுகள் அறிவிக்கப்பட்ட 10 நாட்களுக்குள் வந்து சேர வேண்டும்.

கல்லூரியின் தனிச்சிறப்புகள் :

1. அண்ணா பல்கலைக்கழகம் மற்றும் என்மாஸ் நிறுவனமும் இணைந்து நடத்தும் AU-ITEC மையம் உள்ளது.
2. Accounts பாடம் கணினி மூலம் பயிற்றுவிக்கப்படுகின்றது.
3. கல்லூரி வெளி நேரங்களில் ஆங்கிலம் பேசுவதற்குண்டான வகுப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன.
4. அனுபவமும், தகுதியும், திறமையும் வாய்ந்த பேராசிரியைகள் பயிற்றுவிக்கின்றனர்.
5. ஒழுக்கமும், திறமையும், தன்னம்பிக்கையும் நிறைந்த மாணாக்கியர்களை உருவாக்குவதே இதன் முக்கிய நோக்கம்.
6. கல்லூரி பேருந்து வசதி உள்ளது.
7. நவீன ஆய்வுக்கூட வசதி பெற்றது.
8. தங்கும் விடுதி வசதி உள்ளது.
9. அதிக நூல்களைப் பெற்றுள்ள வசதியான நூலகம் உள்ளது.

சுவாமி அபேதானந்தா கல்வி அறக்கட்டளை - வந்தவாசி.

திரு.B. முனிரத்தினம்,
சேர்மன்

Dr.சாவித்ரி தேவராஜ்.
முதல்வர்

தொப்பையை க(கு)றைய என்ன வழி?

"என் தொப்பை அளவு போறாது என்று என்னை போலீஸில் சேர்த்துக் கொள்ள மறுத்து விட்டார்கள்" என்று ஒருவர் சொல்வதாக ஒரு ஜோக். இப்படி போலீஸ்காரர்களின் தொப்பி-ஸாரி-தொப்பை பற்றி கேலி செய்யாத (பாவம்!) பத்திரிகையோ சினிமாவோ இருக்க முடியாது.

இந்த தொப்பை போலீஸ்காரர்களின் ஏகபோக சொத்தா என்ன? அவர்களுக்கு மட்டும் தான் தொப்பை இருக்கிறதா? வீட்டு வாசலில் ஒரு அரைமணி நின்று கொண்டு (பத்து நிமிடமே போதும்!) போவோர் வருவோரை வேடிக்கை பாருங்கள். பத்தில் எட்டு பேருக்காவது (ஆண், பெண் அடங்கலாக) தொப்பை இருக்கும். அதுவும் ஒரு (நடுத்தர) வயது வந்து விட்டால் போதும்.

இந்த பானை வயிறு (பணப்)பசை உள்ளவர்களின் லக்ஷணம் என்கிறார்கள். ஓரளவு உண்மை.

என்ன காரணம்?

"வயசாச்சு" என்று சொல்லி தப்பிக்க வேண்டாம். "சாப்பாட்டை குறைச்சாச்சு, பிரயோஜனமில்லை" என்று சாக்கு சொல்ல வேண்டாம். "உடற்பயிற்சிக்கு நேரம் ஏது? வேலையே சரியாக இருக்கிறது" என்று தட்டிக் கழிக்க வேண்டாம்.

ஏனென்றால் தப்பும் முழுசாக உங்கள் மேல் இல்லை. (அப்பாடா என்று உங்கள் முகத்தில் புன்னகை வருகிறதா? அவசரப்பட வேண்டாம்)

இதில் நம்முடைய தவறான உணவு முறை, வாழ்க்கை முறை மட்டுமில்லை, இதைப் பற்றி நமக்குச் சரியாகத் தெரியாததும் ஒரு முக்கியக் காரணம்.

இது எல்லாத்துக்கும் முன்னால் நம் உடல் கூறு பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதுவும் வயிற்றுப் பகுதியின் அமைப்பு பற்றிக் கட்டாயம் தெரிய வேண்டும்.



இந்த (பானை) வயிறு மூன்று அடுக்குகள் (லேயர்) கொண்டது.

1. வெளிப்புற கொழுப்புச் சத்து நிறைந்தது.

2. நடுவிலுள்ளது தசைகள் கொண்டது.

3. உள்ளேயிருப்பது தொங்கிய குடல்கள்.

இதனால் தொப்பை விழுவது வெறும் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாவதால் மட்டுமில்லை. தொப்பை கரைய இந்த மூன்றையும் சேர்த்து 'கவனிக்க' வேண்டும்.

1. வெளிப்புற கொழுப்பைக் கரைக்க வேண்டும்.

2. நடுவிலுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்த வேண்டும்.

3. சரியான உணவு வகைகள் மூலம் தொய்கின்ற குடல்களை இறுக்க வேண்டும்.

இதனால்தான் நான் முதலில் சொன்னது போல பலருக்கு அவர்களின் முயற்சி தோல்வியில் முடிகிறது. அப்படியே எடை குறைந்தாலும் வயிற்றுப்பகுதி 'லொடலொட'வென்று தொங்க ஆரம்பிக்கிறது.

புது ஆராய்ச்சிகளின்படி இந்தத் தொப்பை விழுவதன் காரணங்கள் ஐந்து கண்டுபிடிக்கப் பட்டிருக்கின்றன. இவை எல்லாவற்றையும் அறிந்து எல்லாவற்றுக்கும் போதிய கவனமும் முயற்சியும் செலுத்தினால் எப்படிப்பட்ட 'அடம்பிடிக்கும்' தொப்பை கூட வழிக்கு வந்து விடும்.

இந்த பானை வயிறு கர்ப்பஸ்திரீகளின் வயிறு போல மூன்று மாதம், ஆறு மாதம், ஒன்பது (நிறை) மாதம் அளவில் இருக்கும்!

ஒழுங்காக முறை தவறாமல் முதலில் சொன்ன மூன்று முறைகளைக் கடைபிடித்தால் ஒரு மாதம், மூன்று மாதம், நான்கு மாதமும் ஆகும் பலன் தெரிய.

சரி. இப்போது புது ஆராய்ச்சியின் ஐந்து கண்டுபிடிப்புகள் என்ன என்று பார்க்கலாமா?

1. உடற்பயிற்சி :

உடற்பயிற்சி செய்யும் போது பலர் எதை வேண்டுமானாலும் செய்தால் தொப்பை குறையுமென்று நினைக்கிறார்கள். இது முற்றிலும் தவறானது என்கிறார் ஆராய்ச்சியாளர் ஃபிராங்க் காம்பிடில்லி. இவர் அமெரிக்க (பல புத்தகங்கள் எழுதியிருப்பதோடு) சினிமா, டீவி, நடிக நடிகைகளுக்குத் தனிப்பட்ட பயிற்சியாளரும் கூட.

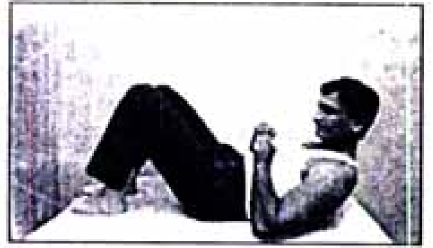
"ரொம்ப சிலருக்குத்தான் வயிற்றுப் பகுதியின் சதையைக் குறைக்கும் சரியான பயிற்சி தெரியும். பலர் வெறும் உட்கார்ந்து எழுந்திருப்பது செய்தால் பலன் கிடைக்குமென்று தவறாக நினைக்கிறார்கள்'' என்கிறார். இது கால்களுக்கும் பின்புறத்துக்கும்தான் உதவும்.

இந்த வசதிகள் பெருகிவிட்ட விஞ்ஞான யுகத்தில் இடுப்பு, வயிற்றுப் பகுதியை உபயோகிக்காமலேயே அவை வலுவிழந்து தொங்க ஆரம்பிக்கின்றன.

சரியான உடற்பயிற்சி வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள தசைகளை வலுப்படுத்த வேண்டுமே தவிர அநாவசியமான கழுத்து, தோள்பட்டை, முதுகு போன்றவைகளையல்ல.

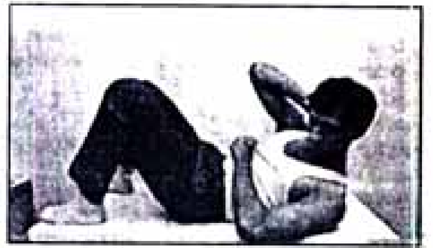
வயிற்றுப் பகுதியை வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகள் ஆறு இதோ. ஒவ்வொரு வகைப் பயிற்சியின் போதும் அந்தப் பகுதி மீது விரல்களை வைத்துக் கொண்டால் தசைகளின் இறுக்கம் தெரிய வேண்டும். அப்போதுதான் அவைகள் சரியாக வலுப்படுகிறதா என்று தெரியும்.

1. மேல் நடுப்பக்கம் : மல்லாக்கப் படுத்துக் கொண்டு தலையையும் தோள்களையும் தூக்க வேண்டும். அடி முதுகு தரையில் பட்டபடி



இருக்க வேண்டும். பிறகு மெதுவாக கீழே இறங்க வேண்டும். இப்படி நிதானமாக சீராகச் செய்ய வேண்டும். முதுகை ரொம்ப தூக்கினால் தேவையற்ற இடங்களுக்கு (முதுகு, கழுத்து எக்ஸ்ட்ரா) அழுத்தம் ஏற்படும்.

2. மேல் வலது பக்கம் திருப்புதல் (முறுக்குதல்) : வலது கையை கழுத்துக்குப்



பின்னாலும் இடதுகையை வயிற்றின் பேரிலயும் (அழுத்தம் உணர) வைக்கவும். இடதுபுறமாக வளைந்து வலதுகையால் கழுத்தைத் திருப்புவது போல் மேலே தூக்கவும். இடது தோள் தரையிலேயே இருக்க வேண்டும். நிதானமாகக் கீழே இறக்கவும்.

3. மேல் இடது பக்க முறுக்குதல் : வலது முறுக்கு போலவே இடது பக்கம் திரும்ப வேண்டும்.

4. கீழ் நடுப்பாகம் : முழங்கால்களைச் சற்று வளைத்து இரண்டு கால்களையும் நன்றாக மேலே தூக்க வேண்டும். 90° வரை. இடுப்பு



வலி உள்ளவர்கள் அடியில் ஒரு சின்ன தலை காணி வைக்கலாம். கால்களோடு பின்பக்கத்தையும் சேர்த்துத் தூக்கினால்தான் கீழ் வயிறு தசைகள் வலுப்படும்.

5. கீழ் வலது : உடம்பை 45° திருப்பி, வலது கையை வலது கீழ் வயிற்றுப் பகுதியில் வைத்து (தசை இறுக்கம் தெரிய) கால்களையும்,



பின்புறத்தையும் தூக்கவும்.

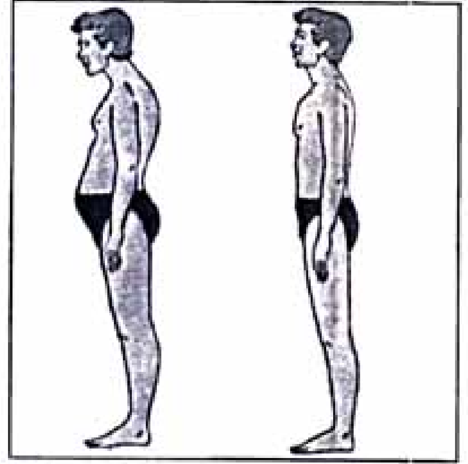
6. கீழ் இடது : மேலே சொன்னதை இடப்பக்கத்துக்குச் செய்யவும்.

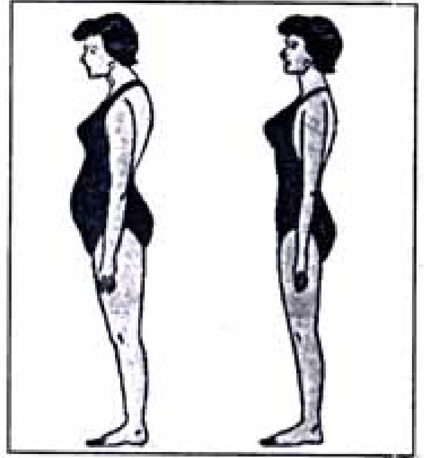
இதோடு, தொப்பை விழுவதற்குக் காரணம் வயிற்றைச் சுற்றியிருக்கும் தசைகள் வலுவிழந்து இருப்பதும் ஒன்று. முக்கியமாக, மேல் தோள் (கை உடலோடு சேரும் பாகம்) அக்குள், மார்பக தசைகள். இவைகளை வலுவாக்க சுவற்றைத் தள்ளுதல் செய்யவும்.

சுவற்றுக்கு அருகில் நகர்ந்து நின்று கொண்டு கைகளை நீட்டி சுவற்றில் உள்ளங் கைகளைப் பதியவைக்கும் தூரம் நின்று கொள்ளவும். சுவற்றைப் பிடித்துக் கொண்டு உடலை சுவற்றின் மேல் சாய்ப்பது போல் விழவும். எவ்வளவு அருகில் முடியுமோ போகவும். ஆனால் கைகளால் முழுக்க விழாமல் தடுக்க வேண்டும். பழைய நிலைக்குத் திரும்பவும்.

2. நேர்ச்சீரான நிலை :

"தொப்பை விழ அடுத்த முக்கியக் காரணம் நம்முடைய தவறான posture" என்கிறார் டேவிட் டெர்த் முன்னாள் மிஸ்டர் அமெரிக்கா, மிஸ்டர் யூனிவர்ஸ். அதாவது நாம் உட்காருவதும் நிற்பதும் நேராக ஒரே சீராக இருப்பதில்லை. இப்படி முதுகு கூன் விழுவதும் தொப்பை வெளியே தள்ளுவதும் உடம்பின் மற்றைய தசைகள் வலுவிழந்து விடுவதும் காரணம் என்கிறார். அதனால் நாம் உட்காரும் போதும், நிற்கும் போதும் உடம்பை முக்கியமாக முதுகுத்தண்டை நேர்க்கோட்டில் வைத்து

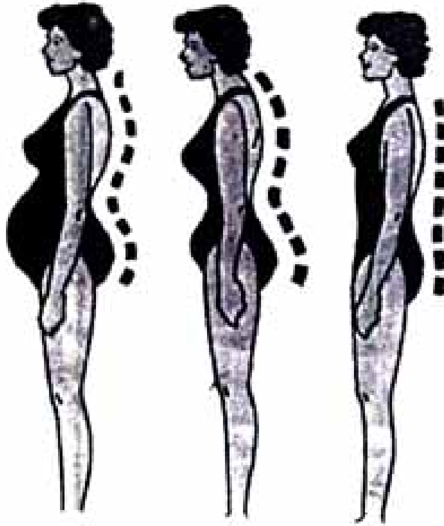




வயிற்றை சற்று உள்ளுக்கு இழுத்தபடி (எக்கிய படி) இருக்கப் பழக வேண்டும். வயிற்றைச் சுற்றியிருக்கும் மற்ற தசைகள் வலுப்பெற விசேஷ உடற்பயிற்சிகள் தேவை.

இதே போல பெண்கள் கருவுற்றிருக்கும் போது வயிற்றின் கீழ்ப்பகுதி பெருக்கும். இந்த நேரத்தில் கீழ்ப்பகுதி (பெல்விக்ஸ்) எலும்புகள் பின்னுக்குத் தள்ள (பேலன்ஸ் செய்ய வேண்டாமா?) பின்புறம் பெருக்கும். ஆனால் பிரசவத்திற்குப் பிறகும் இந்த பத்து பாதப்

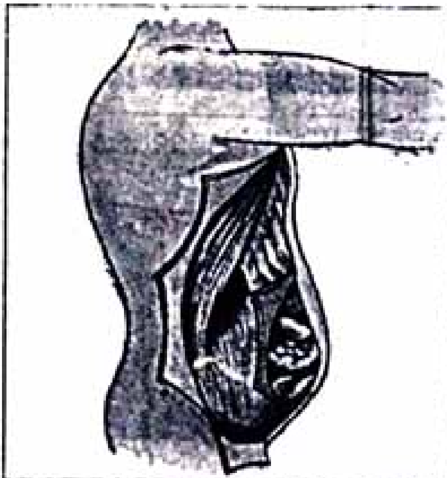
பழக்கம் காரணமாக பெண்கள் அப்படியே நடக்கத் தொடங்கி விடுகிறார்கள். இதுவும் சரிசெய்யக்கூடியது.



விசேஷ பயிற்சிகளில் முக்கியமானது வயிற்றை இழுத்துப் பிடித்து 5 முதல் 10 விநாடி வரை பிறகு மெதுவாக விட வேண்டும். இந்த 'ஐசோ மெட்ரிக்' பயிற்சி வயிற்று தசைகளை வலுப்படுத்துவதில் சிறந்தது. இதை சாதாரணமானவர்களும் செய்யலாம்.

3. மெலிதான வயிற்றுச் சுவர்கள் :

தொப்பை பெருப்பதற்கு மிக முக்கியக் காரணம் நம் உடம்பில் ஆண், பெண் அடங்கலாக வயிற்றின் கீழ்ப்பகுதி தசையின் சுவர்கள், மேல பகுதியின் சுவர்களை விட மெலிதாக இருப்பதுதான். இதனால் உட்புற



முள்ள தொய்ந்த குடல்கள் சுலபமாக இந்தச் சுவரை முன்னுக்குத் தள்ளி விட தொப்பை விழுகிறது. வீக்காகிப் போன டயரின் பகுதியில் காற்றுக் கொப்புளங்கள் போல.

அதோடு நாம் சரியாக மூச்சு விடத் தெரியாததாலும் (!??!) தொப்பை வளருகிறது. சின்னக் குழந்தைகள் மூச்சு விடும் போது பார்த்திருக்கிறீர்களா? கொஞ்சம் கூர்ந்து கவனியுங்கள். எப்போதும் வயிற்றுப் பகுதிதான் விரிந்து சுருங்கும். மார்புப் பகுதியில்லை. இப்போது ஆராய்ச்சியாளர்கள் மூச்சு விடுவதற்கு இதுதான் சிறந்தது என்கிறார்கள். (சின்னக் குழந்தையிடமிருந்து நாம் மூச்சுவிட கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்!) இதோடு மேலே சொன்ன 'ஐசோமெட்ரிக்' பயிற்சியும் சேர்ந்துச் செய்ய வேண்டும்.

"மேலும், தசைச் சுவர்களை வலுப்படுத்த விசேஷப் பயிற்சிகளை தேர்ந்த பயிற்சியாளர் களிடம் கற்றுத் தெரிந்து செய்வது அவசியம் என்கிறார் காம்பிடெல்லியும் டொர்த்தும்.

மஹாராஷ்டிரா போலீஸ் துறைக்கு ஆலோசகர்களாகப் பணியாற்றிய டாக்டர்கள் தீபக் - சீமா தம்பதிகள், சரியான பயிற்சி அளித்து அவர்களின் வயிற்றுப் பகுதி சதை யையும் இஞ்ச் கணக்கில் குறைத்திருக்கிறார்கள். (அடுத்த முறை மும்பை போனால் போலீஸ் காரர்களைக் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும்!) ஒரு உதவி கமிஷனருக்கு 13 கிலோவும், இடுப்பில் 6"ம் குறைத்தார்கள்!

4. அதிகப்படி கொழுப்பு :

எல்லாவற்றிற்கும் முதல் படியாக உடம்பி லுள்ள அதிகப்படி எடை(ஃபேட்)யைக் குறைக்க வேண்டும். "இதையும் தவறான வழி யில் செய்தால் பலன் இல்லை" என்கிறார் காம்பிடெல்லி. ஒரேயடியாகப் பட்டினி, தடாலடி டயடிங் என்று செய்தால் முதலில் இளைப்பது போல இருக்கும். உடனே பழைய படி வந்து விடும். "வெறும் கொழுப்புக் குறைத் தால் போதாது" என்கிறார்கள் தீபக் தம்பதியர்.

இடுப்புப் பகுதியில் கட்டை விரல் ஆள் காட்டி விரலால் தாராளமாகக் கிள்ளுங்கள் (வலிக்காமல்தான்). ஒரு இஞ்சுக்கு மேல் இருக் கும் ஒவ்வொரு அரை இஞ்சுக்கும் நீங்கள் 10 கிலோ எடை அதிகம் (அம்மாடி!) என்று அர்த் தம். இந்த அதிகப்படி எடையை நிதானமாக வாரத்துக்கு அரை கிலோ வீதம் குறைக்க வேண்டும்.

உணவுக் கட்டுப்பாடு :

சாப்பாட்டை ஆரம்பிக்கையில், முதலில் 2-3 பச்சைக் காய்கறிகள் சாப்பிட்டு விட்டு ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். மேற் கத்திய நாடுகளில், ஏன் வட இந்தியாவில் கூட

இந்த சாலட் உணவு மிக முக்கிய அங்கம் வகிக்கிறது. இது இல்லாமல் உணவு தொடங்கு வதேயில்லை. ஏனோ தென்னிந்தியாவில் இந்தப் பழக்கம் பிரபலமாக இல்லை. பச்சைக் காய்கறிகளிலுள்ள நார்ச்சத்து தண்ணீரை உறிஞ்சி உப்பி விடும். வயிறு நிரம்பி விட்டது போலத் தோன்றும். மற்ற உணவு குறைவாக இறங்கும்.

சூப் (வெண்ணெய், க்ரீம் இல்லாமல்) அல்லது மோர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தானியங்களில் ஒன்று மட்டும் சாப்பிட வேணும். அதாவது, அரிசி அல்லது கோதுமை. இரண்டும் சேர்த்து அல்ல. பருப்பு, காய்கறி சேர்க்கலாம்.

ஒரு பெரிய உணவு உண்பதற்குப் பதில் 2-3 காய்கறிகள். காரட், தக்காளி, வெள்ளரி 2-3 பழ வகைகள் சாப்பிடவும். வயிறு நிறைவ தோடு சத்தும் சேரும்.

வெறும் வாணலியில் வறுத்த அரிசி மாவு, கோதுமை மாவு, பயத்தம் மாவு சரிவிகிதத்தில் எடுத்துத் தண்ணீர் (அ) பால் (அ) தயிர் (அ) இளநீர் கலந்து பிசைந்து (பச்சையாக) கொஞ் சம் மசாலா (ருசிக்கு), காய்கறிகள், பழங்கள் சேர்த்து ஒரு பெரிய கிண்ணம் சாப்பிட்டால் ஒரு சாப்பாட்டுக்குச் சமம். இதில் நார்ச்சத்து, புரோட்டீன், வைட்டமின், கால்சியம் எல்லாம் கிடைக்கும். சுலபமாக செரிக்கும்.

5. உணவில் முக்கிய சத்து :

இந்த டயட்டிங், தொப்பை குறைதல் எல்லாம் தோற்றுப் போக மற்றொரு முக்கியக் காரணம் இருக்கிறது. "என்னதான் குறைத்துச் சாப்பிட்டாலும் எடை குறைவதற்குப் பதில் ஏறுகிறது" என்று உங்களில் சிலர் நினைப்பதில் உண்மை இருக்கிறது என்கிறது ஆராய்ச்சி. பல்கலைக்கழகம், பயோ ஜெனிசிஸ் ஆராய்ச்சி மையமும் கண்டுபிடித்திருப்பது இதுதான். "அதிகக் குண்டாக இருப்பவர்கள் சாதாரண மாக இருப்பவர்களை விட அதிகமாகச் சாப் பிடுவதில்லை. ஆனால் அவர்கள் உடலில் கொழுப்பைக் கரைக்கும் சத்துக்கள் குறைவாக இருப்பதுதான்" என்கிறார் டெர்த்.

கார்னிடின், கோலின், பயோடின், பாங்கிரியாடின் அமிலம், வைட்டமின் பி6 போன்ற 8 வகைச் சத்துகள் கொழுப்பைக் கரைக்கும் சக்தி படைத்தவை. இவையெல்லாம் நம் உணவில் இருந்தால் தேவையில்லாத கொழுப்பைக் கரைத்து விடும் என்கிறார்கள்.

அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் இந்தச் சத்துகளை மாத்திரை வடிவில் விற்கிறார்கள். நாம் அதுவரை போக வேண்டாம். நம்மால் முடிந்த மற்றவைகளைப் (பின்)பற்றி யோசனை செய்வோம்.

கொழுப்பு உடலின் எல்லாப் பகுதிகளி லிருந்தும் குறையும். ஒரு இடத்தில் குறையு மென்பது தவறு என்கிறார்கள் தீபக் தம்பதியர்.

மேலும், இயற்கை நம்மைப் படைத்த போது (ஆதிமனிதன்) நம் குடல் உறுப்புகள் பச்சை யான, நார்ச்சத்துள்ள சுத்தப்படுத்தப்படாத (மாமிசம் உள்பட) உணவைச் செரிப்பதற்கு ஏற்ற குடலோடு படைத்தான். விஞ்ஞானம் முன்னேற முன்னேற நாம் சமைத்த, பதப்படுத் தப்பட்ட உணவைச் சாப்பிட ஆரம்பிக்க பிரச்னை அங்கேதான் துவங்கியது. நெஞ்செரிச் சல், மலச்சிக்கல், உப்புசம், வாயுத் தொல்லை, அஜீரணம், பேதி, இத்யாதி. இவையெல்லாம் நம் குடல் உறுப்புகளை வலுவிழக்கச் செய்து தொய்ந்து போகச் செய்கின்றன. "நம் குடலை வலுவடையச் செய்ய உணவில் 25% நார்ச்சத் துள்ள பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள் சேர்ப் பது அவசியம்" என்கிறார்கள் தீபக்- சீமா.

சாப்பிடும் போது உணவை நன்றாக மென்று உண்டால் உமிழ்நீரில் உள்ள சுண் ணாம்புச் சத்து இந்த நெஞ்செரிச்சலைக் குறைக்கும்.

ஜீரண உறுப்புகளின் கடிகார இயங்குதல் சரியாக வேலை செய்ய நேரம் தவறாமல் உண்ணுதல் அவசியம். இவையெல்லாம் குடல் அழற்சியைத் தடுக்கும்.

"ஒரு தடுக்குப் போன்ற வயிறு (வாவ்!) சிறுத்த இடை, இவைதான் அழகான உடலுக்கு அழகு" என்கிறார் காம்பிடில்லி.

கேட்க நன்றாக இருக்கு. அது உங்கள் கையில். முயற்சி செய்யுங்கள். வாழ்த்துக்கள்!

— விஜயா ஸ்ரீதரன்

சாக்லேட் டீ

டீத்தூளுடன் சிறிது கொக்கோ பொடியைக் கலந்தால் அருமையான சாக்லேட் டீ போடலாம். எஸ்டேட்டில் விற்ற சாக்லேட் டீயை அருந்தியபின் வந்த சூப்பர் ஐடியா இது. அங்கே தயாரிக்கப்படும் சாக்லேட் டீ பெரும்பாலும் ஏற்றுமதியாகி விடுகிற தாம்.

- உஷா





ஹவுஸ் வொய்ஃப்

“ஊர் உலகத்துல எத்தனை பெண்கள் என்னவெல்லாம் செய்கிறார்கள், சாதிக்கிறார்கள்! நாமும் இருக்கிறோமே, வெண்டைக்காய் கறி, வண்ணான் பட்டியல் என்று குண்டு சட்டியில் குதிரை ஓட்டிக் கொண்டு!

நாலு பேர் கூடுமிடத்தில், "இவள் மென் பொருள் வடிவமைப்பாளர்' 'இவள் ஆடை ஏற்று மதியாளர்' 'அவள் எச்.ஆர்.டி. கன்ஸல்டன்ட்' என்று வகை வகையாக அறிமுகம் ஆகும் போது, 'ஐ-ஆம் எ ஹவுஸ்வொய்ஃப்' என்று சொல்லிக் கொள்ள வேண்டிய நிலையில் கழிவிரக்கத்தால் வெந்து, நொந்து நூலாகிப் போன சந்தர்ப்பங்கள்தான் எத்தனை!

'குடும்பத் தலைவி' இல்லத்து 'அரசி' என்று மகுடம் சூட்டும் பட்டங்களுக்கு ஒன்றும் குறைவில்லை. ஆனால் செக்குமாடாக உழன்றதற்கு ஒரு 'பே' உண்டா 'பாராட்டு' உண்டா, ஹூம்!"

சுயபச்சாதாபத்தில் கருதியிழந்து போன இந்த சோக கீதம் யாருடையது? 'இல்லத்தரசி' என்ற பொதுப் பெயர் கொண்ட எண்ணற்ற மிடில் கிளாஸ் பெண்களுடையது. என்னுடையதும், சமீப காலம் வரை.

ஒரு பரிதாபகரமான விளக்க சிறைக்குள் அடைபட்டு, ஊனமாக்கப்பட்ட ஒரு வடிவத்துடன் நிற்கும் 'இல்லத்தரசி' என்ற பதவியை முள் கிரீடம் போல் பாவித்து சுமந்து கொண்டு முக்கால் பொழுதும் மூக்கால் அழுதபடி உழன்று வந்த என்னை, முகத்தில் ஐஸ் தண்ணீர் கொட்டி, உலுக்கி, நிமிர்ந்து உட்கார வைத்தார் ஒரு பெண்மணி.

தன் குடும்பத்துக்கான நேரம் போக நிறைய



முன் அந்தப் பெண்மணி இடைமறித்தார் :

''சேவையுமில்லை, இடியாப்பமும் இல்லை! முன்பு, கணவன் குழந்தைகள் என்று ஒரு 'ஸ்மால் ஸ்கேல்'' குடும்பத் தலைவியாக இருந்தேன். இப்போது குடும்பம் பெரிசாகி விட்டது, அவ்வளவுதான்! கொடுப்பதை விட அதிகம் பெற்று தரக்கூடிய ஒரே பதவி இந்த குடும்பத் தலைவி பதவி தான்'' என்று ஆணித்தரமாக சொல்லி சிரித்தார் அந்தப் 'பெரிய குடும்பத்து'த் தலைவி. ஆனால் நானோ மனக்குறையுடன் முனகினேன். 'நீங்கள் சொல்வதை கேட்க நன்றாகத் தான் இருக்கிறது. ஆனால் அப்படிப்பட்ட மனநிறைவு குடும்பத் தலைவிகளுக்கு 'கானல்' நீராக அல்லவா இருக்கிறது!''

இந்த ரீதியில் பேச்சு செல்ல, அந்தப் பெண் 'இல்லத்தரசி' பதவி பற்றி சொன்ன கருத்துக்கள் என்னைப் பெரிதும் பாதித்தன. சிந்திக்க வைத்தன. தெளியவும் வைத்தன.

'நானும் பார்க்கிறேன். நிறைய பேர் 'ஹவுஸ் வொய்ஃப்' என்ற பதவியை ஏனோ கிள்ளுக்கீரையைப் போல் நினைக்கிறார்கள். பண வரவுள்ள எந்தப் பதவியை விடவும் கௌரவத்திலோ, முக்கியத்துவத்திலோ குறைந்ததில்லை இந்தப் பதவி. ஒரு தலைமுறையை ஆக்கப்பூர்வமானதாக்குவதோ சீரழிந்து போகச் செய்வதோ ஒரு குடும்பத் தலைவியின் கையில்தானே இருக்கு.

குடும்பப் பொறுப்பை ஒரு கால் கட்டு போலவும் விலங்கு போலவும் எண்ணி சிலர் பேசுவதைக் கேட்டால் வேதனையாக இருக்கு. 'கரண்டி பிடிக்கவும் ஈரத்துணி

பேருக்கு உதவி செய்யும் பெண்மணி அவர். ஒரு சமயம் -

"இப்படி சேவை செய்ய எல்லோருக்கும் மனசு வராது" என்று நான் புகழ ஆரம்பிக்கு

என்றால் கிள்ளுக்கீரையா?

மாற்றவும் பிறந்தவளல்ல நான்' என்ற அகங்காரமும், தான் என்ற முழுமையில், மனைவி - தாய் என்ற பதவிகளும் முக்கியமான பாகங்கள் என்று உணரத் தவறும் சிறுபிள்ளைத்தனமும்தான் 'குடும்பத் தலைவி' பதவியை குறைவாக மதிப்பிடச் செய்கின்றன.

'இல்லத்தரசி' என்பது மிகப் பெரிய பொறுப்பு. அதை ஏற்க எல்லையற்ற மனோதிடமும், உடல் வலிமையும், பொது அறிவு சாதுர்யமும், கொடையுள்ளமும் தேவை. அது ஒரு இமாலய சேலஞ்ச்!

''தேங்க்லெஸ் ஜாப்'' என்று பல இல்லத்தரசிகள் சாடுவதுண்டு. குடும்பத்தார்கள் எப்போதும் தன்னைப் பாராட்டிக் கொண்டாட வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு! ஆனால், 'உங்களுக்காகச் செய்கிறேன்' என்று பெரிய தியாகி போல், பல சமயம் வேண்டா வெறுப்புடன், செய்யும் வேலைகள் என்றுமே சோபிப்பதில்லை. 'நம் குடும்பத்துக்காகச் செய்கிறேன்' என்ற ஆத்மார்த்த ஈடுபாட்டுடன் செய்வது எல்லாமே சிறப்பாக அமையும். பாராட்டு தன்னால் வரும். எதிர்பார்ப்பு இருந்தால்தான் ஏமாற்றம் வரும்.''

'' 'நிஷ்காமகர்மா' என்ற தத்துவத்தின்படி, ஒரு துறவு மனப்பான்மை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்கிறீர்கள். சரி, அப்படி 'குடும்பமே உலகம்' என்று ஒரு பெண் இருந்து விட்டால் அவளை மற்றவர்கள் ஒரு பொருட்டாகவே மதிக்க மாட்டார்களே. 'Taken for granted' என்ற நிலை ஏற்பட்டு விடுகிறதே!''

''இல்லை. இதை என்னால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது'' என்று பலமாக தலையசைத்தார் அவர். ''ஒருத்தியை ஒரு பொருட்டாக ஏற்பதும் ஏற்காததும், அவள் தன்னை எப்படி வெளிக்காட்டிக் கொள்கிறாளோ அதைப் பொறுத்துத்தான் இருக்கிறது. கழிவிரக்கம், தாழ்வு மனப்பான்மை இருக்குமானால் அவளை மற்றவர்களும் தாழ்வாகவே மதிப்பார்கள். முதலில் தன்னைத் தானே நேசிக்க, குறை நிறைகளுடன் தன்னைத்தானே ஏற்றுக் கொள்ள பக்குவப்பட்ட பெண்ணை யாரும் for granted என்று எடுத்துக் கொள்ள முடியாது.''

''அப்படியே வைத்துக் கொள்வோம். ஆனால், 'இல்லத்தரசி' என்ற பதவியை பெண் தாழ்வாக நினைக்கும்படிதானே வெளியுலகம் செயல்படுகிறது! 'ஹவுஸ் ஒய்ஃப்' என்றால், ஆற்றலிலும் அறிவிலும் கீழ்ஜாதி என்றுதானே உலகம் கணிக்கிறது? அப்படி இருக்க, ஒரு இல்லத்தரசியால் தன்னைக் குறித்து ஒரு உயர்வான மனக்கணக்கு எப்படிப் போட்டுக் கொள்ள முடியும்?'' என்றேன் விடாப்பிடியாக.

''உண்மைதான். 'ஹவுஸ் ஒய்ஃப்' என்றால் ஒரு 'அய்யோ பாவம்' உருவம்தான் பலரால் கற்பனை செய்யப்படுகிறது. ஏன்? தங்களைச் சுற்றி எல்லைக்கோடுகளை பெண்களேதான் போட்டுக் கொள்கிறார்கள். பல இல்லத்தரசிகள் பல விஷயங்களில் ஆர்வம் காட்டாமல் ஒதுங்கிக் கொண்டு விடுகிறார்கள். நமக்குப் புரியாது என்பதால் அல்ல; புரிந்து என்ன ஆகப் போகிறது என்ற மனப்போக்கு. அல்லது 'கெட்டகேட்டுக்கு இது ஒன்றுதான் குறைச்சல்' என்ற விதமான சலிப்பு... அதே போல உடையிலும், தோற்றத்திலும் தங்களை வெகுவாக தாழ்த்திக் கொள்கிறார்கள்.

ஒருமுறை, வெளிநாட்டில் என் கணவருடன் ஒரு விருந்தில் கலந்து கொண்டேன். என் உரையாடலில் உலக வங்கியின் சில நியதி மாற்றங்கள், உள்ளூர் அரசியல், 'சிசிலி' பிரதேசத்தில் ஆயுதக் கடத்தல் வழிகள் என்று பலவித விஷயங்கள் அலசப்பட்டன. அப்போது என் பக்கத்தில் அமர்ந்திருந்தவர் (இந்தியர், சர்வதேச வணிகர்) என்னிடம்,

'நீங்கள் என்ன வேலையில் இருக்கிறீர்கள் மேடம்'' என்று கேட்டார்.

''நான் குடும்பத் தலைவி'' என்று சொல்ல,

''அட! வெறும் குடும்பத் தலைவியாக இருந்து கொண்டு இத்தனை விஷயங்களை

பொடியாக நறுக்கிய கீரை, துருவிய உருளைக் கிழங்கு, உப்பு, கரம் மசாலா, மிளகுத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும். இதில் பிரெட்டை உதிர்த்துப் போட்டு கெட்டியாக பிசைந்து கட்லெட் போல தட்டி தோசைக் கல்லில் ரோஸ்ட் செய்யவும். செய்வது சுலபம். அதே சமயம் சத்தான கட்லெட் இது.

- பத்மஜா ராமகோபால்.



வசீகரிக்கும் முகம். தருவது
சாந்திக் ஆயுர்வேதிக் ஃபேஷியல்



1. உங்கள் பருக்களுக்கு விரைவான சிகிச்சை.

2. சரும திட்டுகள், புள்ளிகள் போன்ற பல மாசுகள் மறைகின்றன.

3. வெய்யிலின் விளைவுகளை நீக்குகிறது.

4. சத்தான ஊட்டம் அளிப்பதால் உங்களுக்கு வசீகரிக்கும், இளமைச் சருமம்.





Chanthik

Herbal Skin Treatment

வீட்டிலேயே போடக்கூடிய ஆயுர்வேதிக் ஃபேஷியல் – முகத்தின் முன்னேற்றம் வியக்க வைக்கும்!

50கி. ஜார் விலை ரூ.35.

செழிப்பான கூந்தல். அளிப்பது
சாந்திக் ஆயுர்வேத ஹேர் ஆயில்



1. பொடுகு, அரிப்பு ஆகியவற்றை நீக்கும் மூலிகை சக்தி.

2. புதிய முடிக்கற்றைகள் சுருண்டு வளருவதைக் காண்பீர்கள்.

3. சாந்திக் ஹேர் டானிக் உங்கள் கூந்தலுக்கு சத்துணவு. ஆகவே கூந்தல் நீண்டு வளர்ந்திடும்.

4. புதிய முடிக்கற்றைகள் தோன்றுவதோடு முடி கொட்டுவதும் நிற்பதால் கூந்தல் அடர்த்தியாகும்.



100கி. பாட்டில் விலை ரூ.35.

சாந்திக் ஆயுர்வேத தயாரிப்புகளை இன்றே உபயோகிக்கத் தொடங்குங்கள் – ஏனென்றால் அழகுக்கு ஆதாரம் ஆரோக்கியம்தானே?

Chanthik

AYURVEDIC HAIR TONIC

சாந்திக், தமிழ்நாடு, கேரளா, கர்நாடகாவில் எல்லா சூப்பர் மார்க்கெட் (உதாரணம்: நீல்கிரீஸ், ஹெல்த் & க்ளோ, கட்பேர்ஸ்ட்) அப்பெனி ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும். கிடைக்கும் இடம் சில: **சென்னை**: [illegible] ஸ்டார், மஹாராஜா, லைஃப் ஸ்டைல், சிங்கப்பூர் ஷாப்பிங், R.R. ஸ்டோர்ஸ், **கோவை**: லக்ஷ்மி காம்ப்ளக்ஸ், செல்வசீஸ், அமுத மெடிக்கல்ஸ், **பெங்களூர்**: எம்பயர் ஸ்டோர்ஸ்—5588424, எம்.கே. அஹமத், பவானி கங்கள், **சேலம்**: ஹரி ஸ்டோர்ஸ்—266749, **திருச்சி**: ரஞ்சிதா ஸ்டோர்ஸ் — 766710, செல்வ ஸ்டோர்ஸ், பிக்—அன்—பாக், **மதுரை**: தனலக்ஷ்மி & கோ—621421, **பாண்டிச்சேரி**: ஜெயாஎம்போரியம்—336271, **நாகர்கோவில்**: கோபாலன் ஆசான்—30156, **தூத்துக்குடி**—328848, **திருநெல்வேலி**—322330, **கும்பகோணம்**: அனு பியூட்டி பார்லர்—424678.

தயாரிப்பாளர்: தர்ஷனா ட்ரேடிஷனல் ப்ராடக்ட்ஸ், 46 பகல்லா ரோடு, சென்னை—17
Ph: 8144790 Email: darshanachanthik@yahoo.com

CHHAYA

அறிவுபூர்வமாக அலசுகிறீர்களே. கிரேட்!" என்றார்.

பாராட்டுவதாக நினைப்பு! ஆனால் எனக்கோ கடும் எரிச்சல். 'வெறும் ஹவுஸ் ஒய்ஃப்' என்ற சொல் தொடரில்தான் எத்தனை இளக்காரம்! வெறும் இல்லத்தரசி என்று முன்பே தெரிந்திருந்தால் என்னிடம் பேசியே இருக்க மாட்டார் போலிருந்தது! ஆனால் அன்று எனக்கு ஒரு சின்ன திருப்தியும் ஏற்பட்டது. அந்த ஒரு மனிதர் இனிமேல் 'ஹவுஸ் ஒய்ஃப்' என்றால் ஏதோ 'ஹவுஸ் கோட்' மாதிரியான வீட்டு உபயோகப் பொருள் போல் எண்ணாமல் இருப்பார்!

இந்த ஹவுஸ் ஒய்ஃப் என்ற சொல்லே வெளிநாடுகளில் இப்போது வழக்கொழிந்து வருகிறது. அங்கெல்லாம் வேலைக்குப் போகாது, வீட்டைப் பராமரிக்கும் பெண்களை 'ஹோம் மேக்கர்' என்கிறார்கள். 'வீடு' என்ற கட்டிடத்தை 'இல்லம்' (ஹோம்) ஆக்குபவள் என்ற கௌரவமான சொல். இந்தச் சொல், வீட்டைப் பராமரிக்கும் ஆண்களுக்கும் பொருந்தும். டாக்டராக, இன்ஜினியராக, அரசியல்வாதியாக சேவை புரியும் பெண்களுக்குச் சற்றும் குறைவில்லாத பதவியாக 'ஹோம் மேக்கரை' மதிக்கிறார்கள்."

"ஆனால், இங்கு நம் ஆண் வர்க்கம்...."

"மொத்த குற்றத்தையும் அவர்கள் மீது சுமத்துவதும் தவறு. நம் கௌரவத்தை நாம்தான் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். 'மிதியடி' 'கொத்தடிமை' போன்ற வார்த்தைகளை நாமே அடிக்கடி உபயோகித்துக் கொள்ளக் கூடாது. நொந்து கொண்டும் அலுத்துக் கொண்டும் உழல்வதால், 'ஓ, இந்த இல்லத்தரசி பதவியே இப்படிப்பட்ட தோர் இழிவான நிலை போலிருக்கிறது' என்று வளரும் குழந்தைகள் நினைத்துக் கொள்ளக் கூடும்.

தன்னம்பிக்கை, சுயகௌரவம், சுயநிறைவுடன் நமக்கு வாய்த்த எந்த நிலையையும் நாம் ஏற்றுக் கொண்டு செயல்பட்டால் குறையேது? நம் நாட்டில், கல்யாணமான எல்லாப் பெண்களும் இல்லத்தரசிகள்தான். வெளி வேலைக்குப் போகாதவர்கள் 'முழு நேர இல்லத்தரசிகள்' வேலைக்குப் போகிறவர்கள். 'பகுதி நேர இல்லத்தரசிகள்' இதில் உசத்தி, தாழ்த்தி என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை. வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப அவரவர்களுக்கு அமைந்ததை அவரவர் செய்கிறோம். இவளைப் பார்த்து அவள் பெருமூச்சு விடுவதோ, அவளைப் பார்த்து இவள் இகழ்ச்சி கொண்டு உதாசீனப்படுத்துவதோ அர்த்தமில்லாதது."

அன்று அந்தப் பெண்மணியுடன் பேசி விட்டு வந்த பிறகு, மனதில் புது உற்சாகம்!

இப்போதெல்லாம், யாராவது என்ன செய்கிறாய் என்று கேட்டால், "ஐ'ம் எ ஹோம் மேக்கர்" என்கிறேன் தலைநிமிர்ந்து.

குறையொன்றுமில்லை!

— லக்ஷ்மி முரளி



திருமணம் நிச்சயித்தவுடன், வாழ்த்துச் செய்திக்கு என 'மின்னஞ்சல் விலாசம்' (E-mail ID) தயார் செய்து பின்னர் திருமணப் பத்திரிகையைப் போடுவது நல்லது. இதனால் பின்வரும் நன்மைகளைப் பெறலாம்.

1. மின்னஞ்சல் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். வாழ்த்தைப் பெறும் நாளை அனுப்பும் போதே தீர்மானம் செய்யலாம். எனவே, திருமண நாளுக்கு முந்தைய நாள் தந்தி அனுப்பும் சிரமம் இல்லை.

2. மலிவானது.

3. திருமண மண்டபத்தைக் காலி செய்து போன பின்பு கூட கிடைக்கும்.

4. தம்பதிகளும் பின்னர் ஓய்வான நாளில் அஞ்சலைப் பார்க்கலாம்.

5. மின்னஞ்சல் அனுப்பியவருக்கு பதில் அனுப்புவது எளிது.

- மைதிலி சீனிவாசன்.

ஹெட் டு ஸ்லேயே

ஒரு பெண்ணைப் பார்த்தவுடன் நமக்கு சட்டென்று படுவது அவளது சருமம்தான். முகத்திலும், கைகளிலும், ஏன் கால்களிலும் கூட தேவையற்ற முடி, மாசு, மரு ஏதுமின்றி வழவழவென்று இருப்பதை யார்தான் விரும்ப மாட்டார்கள்?

ஆனால் இந் நாளில் தேவையற்ற முடி வளர்ச்சி இல்லாதவர்களே கிடையாது என்று கூறுமளவிற்கு இந்தப் பிரச்னை வளர்ந்துள்ளது. இதற்கு உணவோ, ஹார்மோன்களின் அளவோ காரணமாக இருக்கலாம். இந்தச் சங்கடத்தை இளம்பெண்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை எப்படிச் சமாளிக்கலாம்? இந்த மாதம் விவரிக்கிறார் அழகுக் கலை நிபுணர் மற்றும் ப்யூட்டி டிரெயினிங் இன்ஸ்டிடியூட் நடத்தும் திருமதி. மஹாலக்ஷ்மி கமலக்கண்ணன் -

பார்லர் அழகு







அந்நாளில் குழந்தை பிறந்த பதினோரு நாட்களிலிருந்து கஸ்தூரி மஞ்சள், தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து உடலில் நன்றாகத் தடவி பயத்த மாவு தேய்த்து குளிப்பாட்டுவார்கள். இதனால் உடலில் இருக்கும் பால் முடி, அல்லது பூ முடி உதிர்ந்து மேற்கொண்டு முடி வளராமல் தவிர்க்கப்பட்டது.

அதோடு ஆற்று மணல் தேய்த்துக் குளிப்பது, விபூதி தேய்த்து அதன் மேல் பயத்த மாவு தேய்த்துக் குளிப்பது பழக்கமாக இருந்தது. இந் நாளில் இப் பழக்கங்கள் மறைந்து விட்டன. அதனால் பருவ வயதை அடையும் போது முகத்தில் உதட்டிற்கு மேல், உதட்டிற்குக் கீழ், கன்னங்களில் மெல்லிய முடி வளர்கிறது. கைகளிலும், கால்களிலும் வளரும் முடி நாகரீக உடை அணியும் போது விகாரமாகத் தெரிகிறது. இவற்றை எப்படி நீக்குவது?

வேக்ஸிங் (Waxing)

தேவையற்ற முடியை நீக்க மிகவும் உதவியாக, அதிகமாக

பழக்கத்தில் உள்ள முறை வேக்ஸிங். இதில் இரண்டு வகை உள்ளது.

1. சூடான வேக்ஸிங் - Hot Wax

2. குளிர்ந்த வேக்ஸிங் - Cold Wax

குளிர்ந்த வேக்ஸ் கடைகளில் கிடைக்கும். சூடுபடுத்திச் செய்யும் வேக்ஸை தயாரிக்க ஒரு முறை உள்ளது. ஒரு கப் எலுமிச்சைச் சாறுடன், இரண்டு பங்கு சர்க்கரை கலந்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்ச வேண்டும். கம்பிப் பதம் வந்ததும் இறக்கி விட வேண்டும். எப்போது தேவைப்படுகிறதோ அப்போது சூடுபடுத்திப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

செய்முறை :

1. தோலில் பவுடர் முதலில் போட வேண்டும்.

2. தோலின் மேல் வேக்ஸை முடி வளர்ந்திருக்கும் திசையை நோக்கி மெல்லிய 'கோட்டிங்'காக ஒருமுறை தடவவும். அதன் மேல் டிஷ்யூ பேப்பர் (Disposable Sheet) வைத்து முடி வளரும் திசையில் அழுத்தித் தேய்க்க வேண்டும்.

3. முடி வளரும் திசைக்கு எதிர் திசையில் பேப்பரை இழுக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதை வேகமாக முடி அனைத்தும் வரும்படி இழுக்க வேண்டும்.

4. மேலும் சிறிதளவு முடி வராமலிருந்தால் அதன் மேல் மெல்லியதாக வேக்ஸை பூசி மறுபடி ப்ளாஸ்டிக் பேப்பர் ஒட்டி இழுக்க வேண்டும்.

5. வேக்ஸிங் செய்த பிறகு தண்ணீரால் துடைத்து பின்னர் ஐஸ் க்யூப் கொண்டு நன்றாக இதமாகத் தேய்க்க வேண்டும்.

6. பிறகு துடைத்து மாய்ஸ்ட்டுரைஸிங் க்ரீம் போட வேண்டும்.

இவ்வாறு வேக்ஸிங் செய்த இடத்தில் முடிகள் திரும்பி வளர குறைந்தது சுமார் நான்கு முதல் எட்டு வாரங்கள் ஆகும். இவ்வாறு மறுபடி வளரும் முடி முன்பு வளர்ந்திருந்ததை விட சக்தி குறைவானதாக மென்மையாக, மெல்லியதாக வளரும்.

சூடான வேக்ஸிங் செய்வதே கோல்ட் வேக்ஸை விட சிறந்தது. ஏன் தெரியுமா?

1. சூடான வேக்ஸிங் சீக்கிரமாக செய்து விடலாம்.

2. வலி கோல்ட் வேக்ஸில் அதிகமாக இருக்கும்.

3. கோல்ட் வேக்ஸ் செய்தால் சருமம் வழவழப்பாக இருக்காது.

4. சூடான வேக்ஸை சிறிதளவே தடவ வேண்டும். அதுவே கோல்ட் வேக்ஸை நிறைய தடவ வேண்டியிருக்கும்.

த்ரெட்டிங் :

புருவங்களை அழகாக முகத்திற்கு ஏற்றபடி வளைவாக, தீட்டியது போல் செய்ய தேவையற்ற முடியை 'த்ரெட்டிங்' என்ற முறையில் ஒருவித விசேஷ 'ட்வைன்' நூலைக் கொண்டு செய்யப்படுகிறது. இதில் புருவங்களின் நடுவே மற்றும் கண்ணிற்கு மேல், நெற்றியோ கீழ்ப் பகுதியில் வளரும் முடி நீக்கப்படுகிறது.

சில சமயம் புருவத்திற்கு நடுவில் நூல் பட முடியாத இடத்தில் முடி வளர்ந்து விட்டால் அதை 'ப்ளக்கர்' என்ற கருவி கொண்டு நீக்கலாம். இதைக் கூடியவரை உபயோகிப்பது நல்லதல்ல. இதனைப் பயன்படுத்தி முடி நீக்கப்படும் இடத்தில் முரட்டுத்தனமான முடி மறுபடி வளரும்.

'த்ரெட்டிங்' முறையில் என்ற Hair Shaft நிலையில் உள்ள அதாவது தோலின் மேல் பகுதியில் உள்ள முடி நீக்கப்படுகிறது. வேக்ஸிங் முறையில் முடி Hair Follicle என்ற நிலையில் வேர் உள்ள நிலையில் நீக்கப்படுகிறது. அதனால் கைகளில், கால்களில் உள்ள முடியை 'த்ரெட்டிங்' செய்து நீக்கக் கூடாது. இதில் வலியும் அதிகம் ஏற்படும். செய்து கொள்பவர்களுக்கும், செய்பவருக்கும் பொறுமை போய் விடும்.

எலெக்ட்ரோலிஸிஸ் (Electrolysis)

அழகுக் கலையில் மின்சாரத்தின் துணையுடன் சில கருவிகளைக் கொண்டு செய்யப்படும் அழகுக் கலை எலெக்ட்ரோதெரபி என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த முறையில் முகத்தில் அல்லது சருமத்தில் உள்ள மரு, கரும்புள்ளி, பருவினை நீக்குதல், உடல் வலி நீக்குதல், உடல் இளைத்தல் மற்றும் தேவையற்ற முடியை நீக்குதல் முதலியவற்றைச் செய்யலாம்.

இதனை சரியான முறையில் செய்வதோடு மட்டுமில்லாமல் முகத்தில் உள்ள கருக்கங்களையும், வடுக்களையும் கூட இல்லாமல் செய்து விடலாம். இம் முறையில் தேவையற்ற



மோர் குழம்பு இருந்தால் அதிலுள்ள தான்களை மட்டும் எடுத்து விட்டு ரவை, சிட்டிகை சமையல் சோடா கலந்து ஊறியபின் இட்லிகளாக வார்த்தெடுங்கள். வழக்கமான ரவா இட்லியை விட பலே ஜோராக இருக்கும்.

- பத்மஜா ராமகோபால்.



முடியின் வேர்க்கால்களையே அடியோடு அழிப்பதால், முடிவளர்வதை முற்றிலும் தடுத்து விட முடிகிறது. இந்த தெரபியை ஒரு தடவை யிலேயே செய்து விட முடியாது. ஏழு அல்லது எட்டு முறை செய்ய வேண்டும். மிக முக்கிய மாக கவனிக்க வேண்டியது ஒருவருக்கு உப யோகப்படுத்திய ஊசியை மற்றொருவருக்கு உப யோகிக்கக் கூடாது. அதோடு எலெக்ட்ராலி ஸிஸ் முறையை சர்க்கரை வியாதி மற்றும் அதிக இரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் செய்து கொள்ளக் கூடாது. சிகிச்சையை செய் யும் முன் ஊசியை நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து ஸ்டெர்லைஸ் செய்து விட வேண்டும்.

மரு நீக்குதல் :

அக் காலத்தில் யாருக்காவது மரு இருந்தால் உடனே பெரியவர்கள் குதிரை முடி அல்லது ஒட்டக முடி கொண்டு மருவை நீக்கி அந்த இடத்தில் மஞ்சள் அல்லது சுண்ணாம்பு பத்து போடுவார்கள். இதனால் சருமத்தில் 'செப்டிக்' ஆக வாய்ப்பு அதிகம். ஆனால் இப்போது மின் சார உதவியுடன் ஒரு குழாயில் ஊசி புதிதாக கொதிக்க வைத்துப் பொருத்தி மருவின் மேல் வைத்து அழுத்தும் போது மரு உள்ள இடம் எரிந்து விடும். உடனே 'ப்ளக்கரின்' உதவியுடன் அதை நீக்கி அதன் மேல் ஆன்ட்டிசெப்டிக் லோஷனை தடவி விட வேண்டும்.

மச்சம் வைத்தல் :

அந்நாளில் மச்சம் வைத்துக் கொள்ள பச்சைக் குத்துவது வழக்கம். இப்போது வலி யில்லாமல் இன்பிளான்டேஷன் என்ற முறை யில் அழகுக்கு மச்சம் வைத்துக் கொள்ளலாம். பேனா போன்ற கருவியைக் கொண்டு சிறிய தாக, குறைவாக உள்ள புருவ முடிகளை அடர்த்தியாக அதிகமாகக் காட்டலாம். விபத் தில் வெட்டுப்பட்ட புருவங்களை சரிசெய்ய லாம். ஆனால் இச் சிகிச்சைகளை மருத்துவர் அனெஸ்தீஷியா கொடுத்து உதவும் போது மட்டுமே செய்ய முடியும்.

முப்பது அல்லது நாற்பது வயதிற்கு மேற் பட்ட பெண்களுக்குக் கன்னம் மற்றும் தாடை யில் சதை தொங்கி விடுவது சகஜம். இன்னும் சிலருக்கு டென்ஷன், தூக்கமின்மை அல்லது வைட்டமின் பற்றாக்குறையால் கண்களைச் சுற்றி கருவளையம் ஏற்படலாம். பருக்கள் முற்றி ஆக்னி (ACNE) என்ற நிலை மற்றும் கரும் திட்டுக்கள், வடுக்கள் ஏற்படலாம். இவை அனைத்தையும் வெளிநாட்டில் இருந்து கொண்டு வரப்பட்டுள்ள காஸ்மெடிக் ஸ்டிமுலேட்டர் என்ற கருவியைக் கொண்டு சரிசெய்து விடலாம்.

தளர்ந்து தொய்ந்து போன மார்பகங்களைக் கூட சரிசெய்யலாம். சிகிச்சை பெறும் பெண் ணின் கையில் ஒரு எர்த் ராடையும், சிகிச்சை அளிப்பவர் கையில் ஒரு எர்த் ராடையும் கொண்டு மின்சார உதவியுடன் தேவையான அழுத்தம் கொடுத்து சிகிச்சை செய்யப்படும். இதில் வலி ஏற்படாது. பக்கவிளைவுகள் கிடை யாது. மொத்தம் நாற்பத்தி ஐந்து நிமிட நேர சிகிச்சையில் அனைத்துவித அழகுப் பிரச்னைகளிலிருந்தும் விடுபட்டு புத்தழகு பெறலாம்.

தேவையற்ற முடிகளை நீக்க இந்த முறை களை பின்பற்றுவதோடு, மேலும் முடி வளர்ச்சி ஏற்படாதிருக்க சில எளிய வழிகளைப் பின்பற்றலாம். பார்லர் வர வயதாகாத சிறு பெண்கள் கூட முகத்தில் முடி வளர்ந்தால் இந்த வழிகளை பின்பற்றலாம்.

1. மஞ்சள் தூள், உப்பு இரண்டையும் அரை தேக்கரண்டி ஒவ்வொன்றையும் எடுத்துக் கலந்து உதட்டின் மேல் உள்ள முடியின் மேல் வட்ட வட்டமாக மெதுவாகத் தேய்க்கலாம். தேவைப்பட்டால் சிறிது நீர் சேர்த்துத் தேய்க்க வும். வாரத்திற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை இவ்வாறு தேய்த்து வந்தால் முடி வளர்ச்சி நின்று விடும். இதனை உதட்டின் மேல், கீழ், தாடைகளில் செய்யலாம்.

2. சோப்பை நன்றாக நுரை வரும்படி தேய்த்து அந்த நுரையை உதட்டின் மேல், கீழ், தாடையில் தடவி ப்யூமிஸ் கல் கொண்டு மெதுவாகத் தேய்த்தால் முடி மெதுவாக உதிர்ந்து விடும்.

3. மசூர் தால் எனப்படும் பருப்பை முட்டையின் வெள்ளைக் கருவுடன் கலந்து வெயிலில் வைத்துக் காயவைக்கவும். இதனை வீட்டிலோ, மெஷினிலோ அரைத்து வைத்துக் கொண்டு அந்த மாவை தினம் தேய்த்துக் குளித்தால் தாளடையில் முகத்தில் உடலில் உள்ள தேவையற்ற முடி உதிர்ந்து விடும்.

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

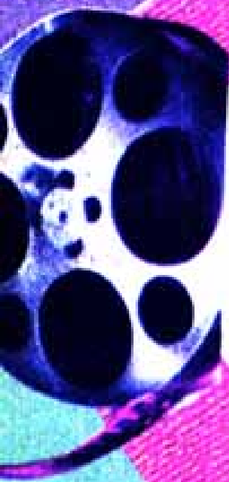
உளுந்து வடை செய்யும் போது உளுந்து மாவில் ஓட்ஸைப் பொடித்து கலந்து செய்தால் உளுந்து வடை நன்றாக கரகரப்பாக இருக்கும்.

- சி. கௌதமி



கடவுள் என்ன காதல் புரோக்கரா?

சமீபத்தில் ஒரு தனியார் தொலைகாட்சியில் ஒரு படத்தின் சில காட்சிகளைக் காணும் வாய்ப்பு ஏற்பட்டது. அதில் அந்தப் படத்தில் ஒரு நடிகர் ஏழுமலையான் போல் வேடமிட்டுச் சிரிப் பேற்றுகிறாராம். சிரிக்க வேண்டிய விஷயமா இது?



பெரும்பாலான திரைப்படங்களில் கதாநாயகனும் கதாநாயகியும் காதல் பண்ணும் இடமே கோயிலாகத்தான் இருக்கிறது. இது மிகவும் மனதிற்கு வருத்தத்தை அளிக்கும் செயலாகும். ஏன் இப்படியெல்லாம் காட்சிகளை அமைக்கிறார்களோ? குறிப்பாக விடலைப் பருவக் காதலை மிகைப்படுத்திக் காட்டுவது நம் கலாச்சாரத்தையே சீரழித்து விடுமோ? என்ற அச்சம் தோன்றுகிறது.



இவ்வளவு ஏன் சினிமாக் காதலுக்கு சாட்சியே கடவுள்தான் போலிருக்கு. ஒருவர் தங்களது காதலுக்குப் பச்சைக் கொடிகாட்ட திருப்பதி ஏழுமலை வெங்கடேசனை கூப்பிடுகிறார். மற்றொருவரோ குருவாயூரப்பனையே சாட்சிக்கு அழைக்கிறார். 'சொன்னால்தான் காதலா? சொல்லேண்டா வடிவேலா!' என்று முருகனையே கேள்விக் கணையால் துளைக்கிறார் வேறொருவர். இத்தகைய காதல் காட்சிகளை புனிதமான கோவில்களில் படமாக்குவதை நிறுத்த வேண்டும்.

காதலர்கள் கோவிலுக்குள் வந்து கடவுளைக் கூட வணங்காமல், அர்ச்சனைத் தட்டைக் கையில் வாங்கக்கூட மறந்து ஒருவரை ஒருவர் வைத்த கண் வாங்காமல் பார்க்கிறார்களாம். அப்பொழுது அங்குள்ள பூசாரியோ, கோவில் அதிகாரியோ வந்து அவர்களிடம் "கோவிலுக்கு வருவது கடவுளை வழிபடத்தான். இது காதல் லீலைகளுக்கான பார்க்கோ அல்லது பீச்சோ அல்ல" என்று கூறுவது போல் காட்சியமைத்தால் எவ்வளவு நன்றாயிருக்கும்? அதை விடுத்து அர்ச்சகரையும் கேவலப் படுத்துவது போல் இல்லையா?



ஒரு படத்தில் கமல் பூசாரி வேடமிட்டு கோவிலுக்கு வரும் குஷ்புவிடம் 'அட ஓரங்கா ஸ்ரீரங்கா கொப்பரைத் தேங்கா!' என்று பாடுகிறார். ஏன் காதல் டூயட் பாட வேறு இடமே இவர்களுக்கு அமையவில்லையோ?

இனியாவது படம் எடுப்பவர்கள் கடவுளை இழிவுபடுத்தும் இப்படிப்பட்ட காட்சிகளை எடுக்காமல் இருந்தால் நல்லது.

— அருணா ரவிசங்கர்

வீடு கட்ட வேண்டும் என்ற என்னுடைய நெடுநாள் ஆசை, நெடுநாள் அல்ல மிக நீண்ட வருட ஆசை இட்டத்தட்ட நிறைவேறும் சந்தர்ப்பம் வந்தது.

என்னுடைய அக்காமார், தங்கைமார், அண்ணன்மார், தம்பிமார், மைத்துனர்மார், மைத்துனிமார் என்று எல்லோரும் வீடு கட்டி கிரஹப்பிரவேசம் செய்ய அழைக்கும் போது எனக்கு அந்தப் புது வாசனையும், அழகான மார்பிளும், டிஸ்டம்பரும் உள்ள வீடு போல் நாமளும் கட்ட மாட்டோமா என்று ஏக்கமாக இருக்கும். உடனே, நான் என் கணவரிடம்,

"எல்லோரும் வீடு கட்டுகிறார்களே நாம் எப்போது கட்டலாம்?" என ஆவலோடு கேட்பேன்.

உடனே அவர், 'வீடு கட்ட வேண்டுமென்றால் ஒரு பத்து லட்சம் ஆகிறதென்று வைத்துக் கொள். அதற்கு மினிமம் வட்டி பத்தாயிரம் ரூபாய். நமக்கு நாலாயிரம் ரூபாய் வாடகை உள்ள வீடே தேவைக்கு அதிகமானது. இதிலே வீட்டு மெயின்டனன்செல்லாம் கிடையாது. எதுக்கு வீடு வீடுன்னு அலையறே. போகும் போது வீட்டைத் தூக்கிக் கொண்டு போகப் போகிறாயா? பத்து லட்சத்தைப் பேங்கில் போட்டால் கூட நாலாயிரம் ரூபாய் வீட்டு வாடகை கொடுத்து விட்டு ஆறாயிரம் கையில் கிடைக்கும்" என்பார்.

அது ரொம்பவும் சரியான பேச்சாகத் தோன்றும். ஆனாலும் நாட்டு நடப்பில் எதற்கு எல்லா 'புத்திசாலி'களும் வீடு கட்டிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்? இவர் சொல்லும் கணக்கை யாருமே ஆலோசிக்க மாட்டார்களா?

இந்தச் சந்தேகத்தையும் ஒரு நல்ல பொழுதில் (சண்டை இல்லாத



நாங்கள் கட்டிய வெள்ளை மாளிகை

எஸ். செண்பகவல்லி





நல்ல மூடில் இருக்கும் போது) கேட்டதற்கு அவர், "அவர்களெல்லாம் வேலை பார்ப்பவர்கள். நாம் பிஸினஸ் செய்பவர்கள். நமக்கு இதுதான் லாபம். அவர்களுக்கு அதுதான் லாபம்" என்று வாயை அடைத்து விட்டார்.

அது சரி பேங்கில் பத்து லட்சம் போடும் போது கையில் மாதம் பத்தாயிரம் வட்டி வரும் சரிதான். ஆனால் நம் கணக்கில் பேங்கில் நூறு ரூபாய் கூட இல்லாத போது பத்தாயிரம் வட்டி எப்படி வரும்? இருப்பில் பத்து லட்சம் டெபாசிட் எப்படி ஏறும்? என்பதெல்லாம் இன்று வரை எனக்குப் புரியாத சந்தேகங்கள். இதைக் கணவரிடம் கேட்கக் கூடிய நல்ல சந்தர்ப்பமும் இதுவரை வரவில்லை.

இந்த நேரத்தில்தான் எங்களுடைய பூர்வீக வீடு விற்றுப் பங்கு பணம் வந்தது. அதை வைத்துக் கொண்டு நிலம் வாங்கும் படலம் ஆரம்பித்தது. தெரிந்த நண்பர்கள், புரோக்கர்கள், உறவினர்கள் எல்லோரிடமும் நிலம் இருக்கிறதா என்று விசாரிக்கச் சொன்னோம்.

வந்தது ஒரு கூட்டம். இன்று என்.ஜி.ஓ. காலனி, நாளை பெருமாள்புரம், அடுத்த நாள் மகாராஜ நகர், சாந்தி நகர், காந்தி நகர், கே.டி.சி. நகர், வண்ணராப்பேட்டை, டவுன் ஜங்ஷன் என்று திருநெல்வேலி முழுவதும் சுற்றினோம். எந்தெந்த இடத்தில் ரோடு சரியில்லை, எந்தெந்த இடத்தில் தண்ணீர்ப் பஞ்சம், எங்கு திருடர் பயம், எங்கு கொசுத் தொல்லை என்று சர்வே எடுத்து நெல்லை மாநகர மேயருக்குக் குறிப்புக் கொடுக்கும் அளவிற்கு நான் தேர்ச்சி பெற்று விட்டேன்.

நெல்லையைச் சிங்கார நெல்லை ஆக்க எந்தெந்த இடத்தில் என்னென்ன பிரச்னைகள் என்று மாண்புமிகு மேயர் அலைந்து தகவல் சேகரிக்க வேண்டாம். என்னிடம் கேட்டாலே போதும்.

நண்பர்கள் காட்டும் பிளாட் ஒன்று அத்துவானக் காட்டில் இருக்கும். சுற்றிலும் ஆள் அரவமில்லாமல் இருக்கும். (ஸாரி, ஆள் இருக்காது. ஆனால் அரவம் அதாவது பாம்பு இருக்கும்). சரி கலகலப்பான இடத்தில் பார்ப்போமென்றால் அவர்கள் சொல்லும் விலைக்குக் கையிலிருக்கும் பணத்திற்கு பத்தடிக்குப் பத்தடி ரூம் ஒன்று கட்டி அதையே சமையலறை, படுக்கையறை, படிப்பு, வரவேற்பு, குளியலறை முதலிய எல்லா அறைகளாகவும் மாற்றிக் கொள்ளக் கூடிய சாமர்த்தியம் வேண்டும். நமக்கு அதுவும் முடியாது.

சரி நடுவாந்திரமாக ஒரு இடம் பார்ப் போமென்றால் மெயின் ரோட்டை விட்டு சந்துக்குள் தள்ளி ஒரு இடம் கிடைத்தது. எனக்கு அவ்வளவாக அந்த இடம் பிடிக்கவில்லை. முகத்தை உர்ரென்று வைத்துக் கொண்டு வந்த போது என் மகள் கல்லூரியில் படிப்பவள், "என்னம்மா பிரச்னை" என்று கேட்டாள்.

"இங்க பாருடி எனக்குக் கலகலப்பான இடமா வேணும். வீட்டுக்கு முன்னாடி கார், பஸ் எல்லாம் ஓடணும், இது சந்துக்குள் இருக்கிறதே" என்று முறையிட்டேன்.

உடனே அவள் சீரியஸாக "அம்மா அப்போ ஒண்ணு செய்வோம். உங்க பிரண்டு வைதேகி ஆன்ட்டியை (கார் ஓட்டும் என் சிநேகிதி) அவங்களுக்குப் பொழுது போகாத நேரத்தில் நம்ம வீட்டுக்கு முன்னாடி நாலு தரம் ரவுண்ட் அடிக்கச் சொல்லலாம். அப்பாவோட பிரண்ட்ஸ் எல்லோரையும் நம்ம வீட்டு வழியா ஒருதரம் தினமும் போகச் சொல்லலாம். உங்க பிரச்னை தீர்ந்துவிடுமில்லையா?" என்றாள். என் முறைப்புத் தாங்கமாட்டாமல் வேறு அறைக்கு ஓடி விட்டாள்.



எல்லோருக்கும் ஓரளவு பிடித்துப் போய் தண்ணீர் இருக்கிறதா? என்று பார்க்க ஒரு ஆளைக் கூட்டி வந்தார் என் கணவர், "தண்ணீர் பார்ப்பவரா? இதற்கெல்லாம் இன்ஜினியர் இருக்கிறாரா?" என்று என் கணவரிடம் கேட்டேன். "இஞ்சினியரும் இல்லை சுக்குனியரும் இல்லை. சாதாரணக் கிராமத்து ஆள். ஒரு சின்ன மரக்குச்சியை வைத்துக் கொண்டு பார்ப்பார், தெரியுமா?" என்றார் என் கணவர்.

எனக்குப் புரியாத புதிராக இருந்தது. சரி, அதையும் எப்படி என்று பார்த்து விடலாம் என்று நானும் சைட்டுக்குக் கிளம்பி விட்டேன்.

ஒரு கிராமத்து மனிதர் கையில் 'V' ஷேப்பில் ஒரு கம்பை வைத்துக் கொண்டு, செருப்பைக் கழட்டிப் போட்டு விட்டு சாமி கும்பிட்டு விட்டு நிலம் முழுவதும் நடந்தார். கம்பு ஏதோ ஒரு இடத்தில் அசைந்தது போலிருந்தது.

அவர் சோகமாக முகத்தை வைத்துக் கொண்டு, "ஐயா தண்ணியே கிடையாது இந்த இடத்தில் கைகழுவக் கூடத் தண்ணி கிடையாது. இதைக் கண்டிப்பாக வாங்காதீங்க. பிறகு தண்ணிக்கு ரொம்பச் சிரமப் படுவீங்க" என்றார்.

அவரே பக்கத்தில் காலியாகக் கிடந்த மற்றொரு நிலத்தில் நடந்தார். கம்பு கிறுகிறுவென்று சுற்ற ஆரம்பித்து விட்டது. இதில் ஏதாவது 'டிரிக்' இருக்குமோ என்று எனக்குச் சந்தேகம். சரி என்று நானும் செருப்பைக் கழட்டித் தியானம் பண்ணி விட்டு நாங்க வாங்க நினைத்த பிளாட், காலி பிளாட் எல்லாவற்றிலும் சுற்றிப் பார்த்தேன். கம்பு அசையக் கூட இல்லை. 'நமுட்டுச் சிரிப் போடு' என்னைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த கிராமத்துக்காரரோ,

"அது எல்லோருக்கும் வராதும்மா. எங்க அப்பாவுக்குத் தெரியும். அது போல எனக்கும் வந்துருச்சு" என்றார்.

சரி, சர்க்கரை வியாதி போல இதுவும் தலைமுறை, தலைமுறையாகத் தொடரும்

முதன்முறையாக ஒரு டிஸ்வாஷ் பார் உண்மையிலேயே உங்கள் குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கிறது.



பாக்டோகார்டு கொண்ட
ஆன்ட்டி பாக்டீரியல்
டிஸ்வாஷ் பார் - எக்ஸோ மட்டுமே.

கூடுதல் பளபளப்பு - கூடுதல் சுகாதாரம்.



From the house of Jyothy Laboratories Ltd.

எக்ஸோ

ஆன்ட்டி பாக்டீரியல்
டிஸ்வாஷ் பார்

EXO/09/2002 Tam

குக்கர் வைக்கும் போது ஒரு சிறு கிண்ணத்தில் பொடியாக நறுக்கிய பாகற்காய், சீரகம், மிளகுத் தூள், உப்பு முதலியவற்றைச் சேர்த்துத் தண்ணீர் விட்டு வேகவைக்கவும். இந்த பாகற்காய் சூப் கசக்காது. இந்த சூப்பை வெறும் வயிற்றில் பருகினால் சர்க்கரை வியாதிக்கு மிகவும் சிறந்தது. குழந்தைகளுக்கு மாதத்தில் இருமுறை அரை தம்ளர் இந்த சூப்பைக் கொடுத்தால் வயிற்றில் பூச்சிகள் வராது.

- ஆர். சுந்தரவல்லி



என்பதை வாழ்க்கையில் முதன் முறையாகப் புரிந்து கொண்டேன். அதோடு நல்ல வேளையாக அந்த பிளாட்டை வாங்கும் யோசனையை என் கணவர் கைவிட்டார். தண்ணீர் பார்ப்பவருக்குக் கொடுத்த இருநூறு ரூபாயை வீடு கட்டும் செலவோடு சேர்த்துக் கொண்டோம்.

யோசித்துப் பார்த்த போது புரோக்கர்கள் சொல்வது என்ன? "சார் இப்போது வாங்கிப் போடுங்க சார். இன்னும் பத்து வருடம் கழித்து பிரமாதமாக டெவலப் ஆகிவிடும். ஸ்கூல், காலேஜ், சினிமா தியேட்டர், ஷாப்பிங் காம்ப்ளெக்ஸ் எல்லாம் வந்து விடும்" என்று சொல்லி நம்மை மயங்க வைக்கிறார்கள்.

அப்போ நாங்கள் ஏற்கெனவே பத்து வருடத்திற்கு முன்பு ரோட்டோரமாக வாங்கிப் போட்ட பிளாட் ஒன்று இப்போது பிரமாதமாக வந்திருக்க வேண்டுமே என்ற ஞானோதயம் எங்களுக்கு வந்தது. ஓடினோம், ஓடினோம் நகரத்தின் ஓரத்திற்கே ஓடினோம். அப்பாடா ஏகமனதாக எல்லோருக்கும் பிடித்தமானதாகவே அந்த இடம் அமைந்து விட்டது. நாங்கள் எப்போதோ நகரத்தின் ஓரத்தில் வாங்கிப் போட்ட பிளாட் பஸ்ஸும் காரும் ஓடும் சாலையில் தண்ணீருடன் அமைந்து விட்டது.

அடுத்தகட்டப் படலம் அதற்குப் பின் பயங்காட்ட ஆரம்பித்து விட்டது. வீடு கட்ட யாரைப் பார்ப்பது? நான் இதுவரை கொத்தனார்தான் வீடு கட்டுவார் என்று நினைத்திருந்தேன். அதில் உள்ளே நுழைந்து பார்க்கும் போதுதான் இத்தனை பிரிவுகள் இருக்கிறது என்பது புரிந்தது.

ஆர்க்கிடெக்ட், மெய்ன் இஞ்சினியர், பிறகு சைட் இஞ்சினியர், இன்டீரியர் டெக்கரேட்டர், கார்ப்பெண்டர், எலக்ட்ரீஷியன், பிளம்பர், கிரில்காரர், வாஸ்து நிபுணர், இரவு நேர வாட்ச்மேன் என்று பல்வேறு துறையில் பல்வேறு மூளை திறனில், பல்வேறு எஜுகேஷனல் குவாலிபிகேஷனில் உள்ள பலதரப்பட்ட மனிதர்கள். எந்தவிதப் பிசுகும் பிணங்கலுமின்றி ஒற்றுமையாகச் செயல்பட்டால்தான் நாம் குடியிருக்க சொந்த வீடு கிடைக்குமென்பதை சூழ்நிலை எனக்கு உணர்த்தியது.

இதில் எது எதற்கு யாரைப் போடலாம் என்பதற்கு என் கணவருடைய நண்பர்கள் கொடுத்த உபதேசங்கள், அறிவுரைகள் (அடித்த லூட்டிகள்) பற்றி எழுதினேனேயானால் அதில் ஒரு தனி எபிஸோடுக்கு உண்டான சரக்கு இருக்கிறது.

"மொஸைக் போடாதீங்க சார். மார்பிள் போடுங்க சார், அதுதான் உடம்புக்கு நல்லது. எவ்வளவு வருஷம் போனாலும் பளபளப்பு போகாது" என்பார் ஒரு சிநேகிதர்.

அப்புறம் இன்னொருவர் வந்து, "சார் என் பேச்சைக் கேட்டு டைல்ஸ் போடுங்க கலர் போகவே போகாது" என்று அடித்துப் பேசுவார். அதற்கும் என்னவர் மண்டையை ஆட்டி வைப்பார். திடீரென்று மும்பையிலிருந்து ஆப்த நண்பர் செல்லில் கூப்பிட்டு, "அப்பா ரவி, கிரானைட் போடப்பா, நல்ல ரிச் லுக் இருக்கும். பாலீஷ் வேண்டவே வேண்டாம் உறுதியாக இருக்கும்" என்பார்.

அதுவரையில் எங்களுக்குத் தரை போடுவதில் இத்தனை வகையும் அதற்குத் தகுந்த ஸ்டேட்டஸ் சிம்பலும் இருக்கிறது என்பது தெரியாது. அதிலும் என் கணவருக்கு எங்கள் பிஸினஸ் தவிர மற்ற எல்லாவற்றிலும் விஷய ஞானம் பூஜ்யம்தான். அதனால் இவர் வேறு எப்படியும் விழிக்கத் தெரியாமல் பரக்கப் பரக்க விழித்துக் கொண்டு உட்கார்ந்தார்.

ஆகக் கடைசியில் நாங்கள் இருவரும் சீட்டுக் குலுக்கிப் போட்டு தரை எப்படி அமைய வேண்டும் என்று முடிவெடுக்கும் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டோம்.

அடுத்தது வாஸ்து. வந்தாரே வந்தார்

வாஸ்து நிபுணர். தென்மேற்கு மூலையில் பெட்ரூம் இருக்க வேண்டும். ஈசானிய மூலையில் சாமி இருக்க வேண்டும், கன்னி மூலை, காளை மூலை, தென்மேற்கு, வடகிழக்கு என்று குழப்பித் தள்ளி விட்டார். எனக்கு உண்மையில் சாதாரணமாகவே கிழக்கு மேற்கு தெரியாது.

இப்போதுதான் என் தோழி சொன்ன ஜிங்கிள் பெல்ஸ் ஒன்று ஞாபகம் வந்தது. காற்றுக்கு ஆடும் மணியொன்றை வாங்கி வீட்டு வாசலில் கட்டி விட்டால் வீட்டிற்குள் எந்தக் கெட்ட சக்தியும் நுழையாதாம். காருக்குள் மாட்டுவதற்குக் கூட சிறிய மணி இருக்கிறதாம்.

பிறகு ரூம் டிசைனிங். கிச்சனுக்கும் டைனிங் ஹாலுக்கும் இடையில் சுவர் வைப்பதா வேண்டாமா? இப்பொழுது பேஷன், கிச்சனும் டைனிங் ஹாலும் சேர்ந்து இருப்பதுதான் என்று என் கணவரிடம் அவர் நண்பர் ஆணித்தரமாக நாங்கள் குடியிருக்கும் வீட்டின் டிராயிங் ஹாலில் அமர்ந்து வாதிட்டுக் கொண்டிருந்தார். என் கணவரோ வழக்கம் போல விழித்தபடி மறுநாள் கம்பெனியில் உள்ள போனஸ் பிரச்னையை மண்டையில் ஓட்டியபடி நண்பரைப் பார்த்து வெற்றுச் சிரிப்புடன் தலையாட்டிக் கொண்டிருந்தார்.

வீட்டை மாடர்னைஸ் செய்ய வேண்டும் என்ற தாளாத ஆவலில் என் மகள், "சினிமாவில் காண்பிப்பது போல் மாடிக்கு டிராயிங் ஹாலில் இருந்து வளைந்து போவது போல் இரண்டு மாடிப்படிகள் கட்டலாமா" என்று ஆர்வத்துடன் கேட்டாள்.

"தாராளமாகக் கட்டலாம். ஆனால் நம்முடைய பட்ஜெட்டில் டிராயிங் ரூமில் இரண்டு படிகள் கட்டும் போது அது மட்டும்தான் இருக்கும். யாராவது அங்கிள் ஆன்ட்டி வந்தால் அவர்கள் ஒரு படியிலும் நாம் ஒரு படியிலும் உட்கார்ந்து பேசலாம். சோபா செட் வாங்கும் செலவு மிச்சம்" என்றேன்.

இன்ன பிற குழப்பங்களோடு நாங்களும் வீட்டை முடித்தோம். அதன் பின் வந்த உறவினர்கள், "அடாடா கிச்சனை இப்படிக் கட்டியிருக்கலாமே. ஒரு சின்ன சிட் அவுட் இருந்திருந்தால் வீட்டிற்கே நல்ல ரிச் லுக் வந்திருக்கும். மாடியில் இன்னொரு டாய்லெட் கட்டியிருக்கலாம்" என்று கட்டிய வீட்டிற்குச் சொன்ன வக்கணைகளை எழுதப் பேப்பரில்லை. எல்லாம் சீர்தூக்கிப் பார்த்த போது என் கணவர் சொன்னது போல் வாடகை வீட்டிலேயே குடியிருந்திருக்கலாமே என்ற எண்ணம் வந்ததென்னவோ நிஜம்.

இப்பொழுது சமீபத்திய கோடை விடுமுறைக்கு தாஜ்மஹாலைப் பார்க்கச் சென்றோம். அப்பா பிரமித்து நின்று விட்டேன். "ஷாஜஹானே எப்படியப்பா அரசு நிர்வாகத்தையும் கவனித்துக் கொண்டு இவ்வளவு பெரிய மஹாலையும் கட்டினாய்? ஒரு சின்ன சுண்டைக்காய் பிஸினஸை நடத்திக் கொண்டு இரண்டு பெட்ரூம் கொண்ட வீட்டைக் கட்டுவதற்குள் எங்களுக்கு முழி பிதுங்கி விட்டதே."

அவனது திறமைக்குத் தாள் வணங்கி வாயடைத்து நின்றேன்.

பட்டுப் புடவைகளைத் துவைக்கும் போது சோப்பு உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. சோப்புப் போடுவதால் பட்டின் பளபளப்புத் தன்மை குறைந்து நிறம் மங்கி விடும்.

பூந்திக் கொட்டைகளை வாங்கி இளம் சூடான நீரில் ஊறவைத்து அரை மணி நேரம் சென்ற பிறகு கசக்கினால வெண்மையான நுரை வரும். அந்த நுரை நீரில் பட்டுப் புடவை மற்றும் ஆடைகளை நன்கு ஊறவைத்து கசக்கி எடுத்தால் அழுக்குகள் நீங்கி பளபளப்பாக இருக்கும்.

தங்க நகைகளைச் சுத்தம் செய்ய உதவும் பூந்திக் கொட்டை அல்லது கடலை மாவைக் கொண்டே பட்டுப் புடவைகளையும் அழுக்கு நீக்கி சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.



அலோபதி,

மீண்டும் மீண்டும் (உற்சாகமாய்) உயிர்த்தெழலாம்-13

"சொல்வதை எல்லாம் சொல்லி விட்டு, பாட்டா பாடச் சொல்கிறாய்.. பாதகி..."

இப்படி எத்தனை பேர் என்னைத் திட்டிக் கொண்டிருக்கிறீர்களோ...

ஆனால் ஒன்று...

'போற்றுவோர் போற்றலும், தூற்றுவோர் தூற்றலும் போகட்டும் டாக்டருக்கே..' என்கிற பரந்த மனசுடன் நான் கட்டுரையைத் தொடர்கிறேன்.

கடைசியாக என்ன சொன்னேன்...

டிராபிக் ஜாம் தலைக்குள் நடந்தால், ரத்தக் குழாய் வெடித்து, கோமாவுக்கோ, பக்கவாதத்துக்கோ நாம் தள்ளப்பட வாய்ப்பிருக்கிறது, ஆனாலும் அதிருஷ்டவசமாக சில பேர் இதிலிருந்து தப்பிப் பதற்கும் சந்தர்ப்பம் இருக்கிறது என்று சொன்னேன் அல்லவா?

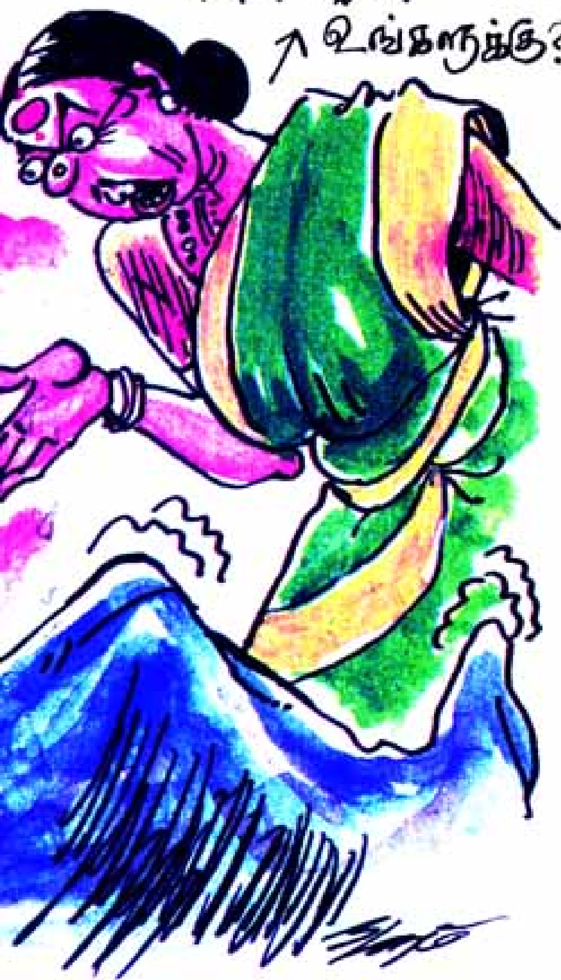
யார் அந்த அதிருஷ்டசாலிகள்...

ஏற்கெனவே நான் குறிப்பிட்டிருந்த 'பால்கோவா' தியரிப்படி - ரத்த நாளங்களில் கட்டி தட்டிய ரத்தத் துணுக்குகள் - சின்னதும், பெரிசுமாய் பயணம் செய்வது உண்டு.

இதுபோன்ற ரத்தக் கட்டிகள், தலைப் பாகத்தில் எங்காவது அடைத்துக் கொண்டாலும் கை, கால், வாய்



உங்களுக்கு மண்டைல ஏதாவது இருக்கா?



அனுராதா ரமணன்

சரியாவதும் உண்டு.

"அது என்னமோ தெரியலே. காலம் பற எங்க அகத்துக்காரர் பேசறதே புரிய மாட்டேங்கறது..."

- இப்படி ஆதங்கப்படும், காஞ்சி புரம் விசாலம்... உடனே, உங்கள் கண வரை டாக்டரிடம் அழைத்துச் சென்று பிளட்பிரஷர் எவ்வளவு இருக்கிறது என்று பாருங்கள்...

"ராத்திரியில உளறியடிக்கிறார்..." என்கிற பாண்டிச்சேரி வர்தினி... உங் கள் ஊர் 'தண்ணி' அவரை அப்படி உளறச் செய்யலாம். அல்லது ஏதாவது பயந்த கோளாறு, சங்கா தோஷமாக இருக்கலாம். பவுடரோ, மஞ்சள் பூச்சோ கொஞ்சம் குறைத்து, பெரிய பைசா அகல ஸ்டிக்கர் பொட்டை சிறியதாக்கிப் பாருங்கள்...

எப்பொழுதுமே உளறுபவர்கள்... பாவம்.. ரொம்பவும் மிரட்டி மிரட்டி கேள்வி கேட்காதீர்கள்...

நாம் இங்கே குழறல், உளறல் என்று குறிப்பிடுவது எல்லாம் தலைக்குள் நடக்கிற யுத்தத்தின் வெளிப்பாடாக ஏற்படுவதைத்தான்.

இன்னும் சிலருக்குக் கண்களில் புளிச்சை சேர்ந்தாற்போல அல்லது புகை படிந்தாற்போல 'பசபச'வென்று மங்கி, பின் தெளிவாகும்.

ஹோமியோபதி, வெங்கடாசலபதி

முதலியவை செயலிழக்கக்கூடும்.

இப்படிச் செயலிழப்பதற்கு முன், சிலருக் குக் காலையில் தலைசுற்றும்... (இந்த தலைச் சுற்றல் அனேகமாக ஐம்பது வயசுக்கு மேல் வருவதால், 'குளிச்சு எத்தனை நாளாறது' என்று காலண்டரைப் பார்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை). கண்களை இருட்டிக் கொண்டு வரும். முன் சொன்ன மாதிரியே வாய் குளறும்...

காலையில், 'வழவழா கொழ கொழா' வெனப் பேசுவதும், பின் போகப் போகச்

பசி மயக்கம், அடுத்த வீட்டுக்காரியின் புதுமோஸ்தர் நகையைப் பார்த்ததினால் ஏற்படுகிற பசபசப்பு இதில் சேர்த்தியில்லை.

பார்வை இரண்டிரண்டாகத் தெரிவதும் உண்டு. சினிமாக்களில் வருவது போல, உங்கள் கணவரும் கையில் பூப் பொட்டலம், அல்வாவுடன், 'அன்பே' என்று உங்களை நோக்கி இரு கைகளையும் அகல விரிக்கிறார் என்றால்,

அந்தச் சமயம் பார்த்து அவர், டூயட் ரோல் போட்ட கதாநாயகன் போல உங்கள்

கண்களுக்குத் தெரிந்தால்...

எந்தப் பக்கம் பார்த்து நகர்வீர்கள்?

"ஆமா போ... இந்த வயசுக்கு மேல அவர் பூவோட, அல்வாவோட வந்து கூப்பிடப் போறாராக்கும்... நீ வேற ஏன், என் வயித் தெரிச்சலைக் கொட்டிக்கறே... எனக்கு, நல்லா வருது வாயிலே..."

- இது காரைக்குடி உமையாள் ஆச்சி.

"ஆச்சி, வருத்தப்படாதீங்க. அவுக மனசுல மட்டும் ஆசை இல்லையா என்ன... நீங்க தான் பொழுதன்னிக்கும் 'எனக்கு ரத்தக் கொதிப்பு, தலை சுத்துது'ன்னு சொல்லி, அவு களை நின்னாக் குத்தம்... உட்கார்ந்தா குத் தம்னு பிரட்டி எடுக்கறீங்க.. சரி.. உங்களுக் குப் பிடிச்ச மாதிரியே சொல்லுதேன். அவுக, வட்டிப் பணத்தைக் கொண்டு வந்து கொடுக் கறாகன்னு வச்சுப்பம். பணம் ரெட்டையாத் தெரிஞ்சா குழம்பிப் போயிட மாட்டீகளா... அதுக்காகவும்தான் சொல்லுதேன்.. டாக் டரைப் போய்ப் பார்ப்பிகளா... அத விட்டு, புலம்பாதீக..."

இந்த இரட்டைப் பார்வை, தலைவலி... சில நேரங்களில் கன்னப் பகுதியோ, தாடையோ, மரத்துப் போனாற்போல இருத் தல்.. இதெல்லாமே வரப் போகிற ஆபத் துக்கான முன்னறிவிப்புதான்.

அலட்சியப்படுத்தாமல் உடனே டாக்டரி டம் ஓடினால் - சாரி - பறந்தால் முதல் காரியமாக, ரத்த அழுத்தத்தைப் பரி சோதித்து அதிகமாக இருப்பின், குறைப் பதற்கான மருந்து, மாத்திரை, ஊசி, இத்யாதி உபசாரங்களைச் செய்து விட்டு, தலைப் பகுதியை ஸ்கேன் செய்து பார்ப்பார்கள்...

ரத்தநாளங்களில் அடைப்பு இருந்தால், கரைப்பதற்கு மருந்து கொடுப்பார்கள்.. சுருங்கியுள்ள ரத்தக் குழாயை விரிவுபடுத்து வார்கள். இது கிட்டத்தட்ட, அடுக்கு மாடிக் கட்டிடத்தின் மேல் உள்ள தண்ணீர்த் தொட்டியைச் சுத்தம் செய்வது போலத் தான்..

"பாத்ரூம் குழாய்லே தண்ணி வருது.. ஆனா, வாஷ்பேஸின்லே சுத்தமா தண் ணிங்கற பேச்சே கிடையாது..."

இப்படி நாம் சொன்னால், குழாய் ரிப்பேர் செய்கிறவர் என்ன சொல்வார்...

"டாங்க்லே பாசி சேர்ந்துடுச்சுங்க... ரொம்ப நாளாக் க்ளீன் செய்யலே போலே... அப்படியே வண்டலாப் படிஞ்சு போச்சு... கவனிக்காம விட்டோமானா பாத்ரூம் குழாயும் அடைச்சிடும்.. ப்ளீச்சிங் பவுடர் போட்டு, ஊறவச்சு தேய்ச்சுக் கழுவணும்..."

இதுபோன்ற சமயங்களில், குழாய் ரிப்பேர்காரர், ஏதோ நம்மை ஏமாற்றி கொள் ளையடிக்க வேண்டுமென்றே சொல்வது போல எரிச்சல் மண்டிக் கொண்டு வந்தா லும், வேறு வழியில்லை என்று, அந்த ஆளை சபித்துக் கொண்டே, ப்ளீச்சிங் பவுடருக்கும், தேய்ப்பதற்கு இரும்பு பிரஷ்ஷுக்கும் பணத் தைக் கொடுப்பது போல -

பலரும், தலையை ஸ்கேன் செய்து பார்க்க வேண்டும் என்று டாக்டர்கள் சொன்னவுடன் திட்டித் தீர்த்து விடுவார்கள். நானே, என் காதுபடவே கேட்டிருக்கிறேன்.

"ஹாஸ்பிடலைப் பெரிசாக் கட்டிட்டார்... ஈ.சி.ஜி., எக்ஸ்ரே, ஸ்கேன், லேப்னு ஏகப் பட்ட மிஷினை லட்ச லட்சமா செலவழிச்சு வாங்கிப் போட்டாச்சு. போட்ட பணத்தைத் திருப்பி எடுக்க வேண்டாமா... அதான். தலை வலின்னு உள்ளே போனா, எல்லா மிஷினுக் குள்ளேயும் நம்மைப் போட்டு புரட்டி எடுத்து, பணத்தைக் கறந்துடறாரு..."

திடீரென, எண்ணத்தில் இல்லாத எண்ணமாக, இப்படி செலவு வரும் போது, நமது ஆத்திரம் எந்தப் பக்கம், யார் மீது பாய்வது என்றே தெரியாமல் பீறிடும்தான்.

ஆனாலும், இந்தச் சில ஆயிரங்கள் செல வழிப்பதினால் நமது உடல் உறுப்புகளும், உயிரும் பாதுகாக்கப்படுகிறது என்கிற உண் மையை நீங்கள் ஒத்துக் கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

இப்படி, மூளைக்குச் செல்லும் ரத்தக் குழாய்களில், அடைப்பு ஏற்பட்டால் முன் கூட்டியே கண்டுபிடித்து சிகிச்சை அளிப்ப

வெங்காயத்தை வறுக்கும் போது அதிக எண்ணெய் செலவில்லாமல் பொன் முறுவ லாக வறுக்க அதன் மீது சிறிது சர்க்கரை யைத் தூவுங்கள். பொன் முறுவலாகி விடும்.



தால் தப்பித்துக் கொள்கிற ஜாக்பாட் அதிருஷ்டசாலிகள் உண்டு என்றால்...

கொஞ்சமே கொஞ்சம் அலட்சியமாக, அசட்டுத்தனமாக, மக்குத்தனமாக (இத்தனை வார்த்தைகள் எதற்கு... 'என்னைப் போல' என்று ஒரே வார்த்தையில் சொல்வதை விட்டு?) இருந்து, ரத்தக்குழாயில் ஒரு தம் மாத்தூண்டு ரத்தத் துணுக்கு அடைத்து, அதனால் காயலான் கடையில் போட்ட ஓட்டைக் கார் மாதிரி நாம் கிடந்தோமானாலும் - மருத்துவர்களின் தீவிரக் கவனிப்பினாலும், நமக்கு ஜாதகத்தில் மாரகத்துக்கான தசா புத்திகள் இல்லாமல் இருந்தாலும், இதனால் எல்லாம் நாம் சாக மாட்டோம் என்கிற திடமான நம்பிக்கை இருந்தாலும், எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக -அன்றாட வாழ்க்கையில் நமக்குள்ள சுவாரஸ்யம் குன்றாமல் இருந்தாலும்...

பிழைத்துக் கொள்ளலாம்..

என் கதை இந்த ரகத்தைச் சேர்ந்ததுதான்.

மூளைப் பகுதியில் மையம் கொண்டிருந்த அடைப்பினால், செயலிழந்து போனேன் என்றாலும், அந்த உளுத்தம் பருப்பு அளவு அடைப்பை கரைக்க - நாலாவிதமான வைத்தியங்களும் செய்யப்பட்டது.

ஒரு பக்கம் ஆயுர்வேதம்.. இன்னொரு பக்கம் சித்தவைத்தியம்... இந்தப் பக்கம் அலோபதி... அந்தப் பக்கம் ஹோமியோபதி.. இவைகளைத் தவிர வெங்கடாசலபதி..

ஏதோ ஒரு எண்ணெயைத் தலையிலும், பக்கவாதத்தினால் செயலிழந்திருந்த கை காலிலும் தடவி, அழுத்தி சப்பாத்தி மாவு பிசைவது போலப் பிசைந்து, அரிசித் தவிட்டுடன் புறாப் புழுக்கைகளையும் (!) கலந்து, துணியில் கட்டி, இட்லித் தட்டில் வேக வைத்து... (உவ்வே... இந்த வைத்தியத்துக்குப் பிறகு அந்த இட்லித் தட்டையே தூக்கி ஓரங் கட்டியாகி விட்டது) அதைச் சூட்டோடு எடுத்து, மஸாஜ் செய்து, புகை போட்டு பழுக்க வைத்த வாழைப்பழம் மாதிரி இருக்கிற கைகளில் ஒத்தடம் கொடுத்து...

இதில் மிகக் கஷ்டமான விஷயம் என்னவென்றால் - அந்தப் புறாப் புழுக்கைகளைச் சேகரிப்பதுதான்..

மசூதிப் பகுதிகளில் புறாக்கள் நிறைய இருக்கும் எனக் கேள்விப்பட்டு, என் காரியதரிசி பாண்டியன், ஒரு கையில் பிளாஸ்டிக் முறமும், இன்னொரு கையில் துடைப்பமுமாக அண்ணாந்து பார்த்தபடி நின்றதுதான் மிச்சம்...

"ஏம்மா, எந்தப் புறாவும் ஓரிடத்துல உட்கார்ந்து, காலைக் கடன்களை முடிக்க மாட்டேங்குது... பறந்துட்டே போட்டா, எப்படி அள்றது..."

இப்படிப் புலம்பியபடி, வியர்க்க விறுவிறுக்க, தினமும் அதிகாலையில் அலைந்ததில் அவர் நாலைந்து கிலோ குறைந்தார்.

போதாக்குறைக்கு இந்த வைத்தியத்துக்கு இன்னின்ன உணவு வகைகளையும் சாப்பிடக் கூடாது என்கிற பத்தியம் வேறு!

யாரோ சொன்னார்கள் :

வல்லாரைக் கீரையை அரைத்துச் சாறு எடுத்து, வெறும் வயிற்றில் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டால், மூளை சம்பந்தப்பட்ட எந்த நோயும் சரியாகி விடும் என்று...

சொன்னவர்கள் என்னிடம் சொல்லக் கூடாதா... (நான்தான் பேச்சு வராமல், அடுத்த 'அபிநய சரஸ்வதி' பட்டத்துக்கு என்னைத் தயார் செய்து கொண்டிருந்தேனே...)

மெனக்கெட்டு, என் அம்மாவை போனில் அழைத்துச் சொன்னார்கள். அவ்வளவுதான். தினமும் வல்லாரை ஜூஸ். போதாக்குறைக்கு, சாறு பிழிந்த பின் - சக்கையைத் தூக்கி எறிய மனசு வராத அம்மா, 'அதையும் தின்றால்தான் ஆச்சு' என்று என்னைக் கொடுமைப்படுத்த...

கிட்டத்தட்ட ஐம்பது நாட்கள் போல இந்த வைத்தியம் சரோஜா... ஒரு பாகற்காய் கறிக்கு அரை கிலோ வெல்லம் போடுகிற நீ,

---

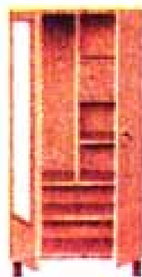
பிரியாணி அரிசி வாங்கி பல காரணங்களால் புலாவ் செய்யவே முடியவில்லை. ஒருநாள் பொங்கல் செய்தேன். நல்ல சுவை. அடுத்த நாள் அந்த அரிசியையே உபயோகித்து உப்புமா கொழுக்கட்டை (அரிசி உடைத்து உப்புமா கிண்டி அதை உருட்டி ஆவியில் வைத்தெடுப்பது) செய்தேன். சூப்பர் சுவை.

- ஏ. என். காவேரி.



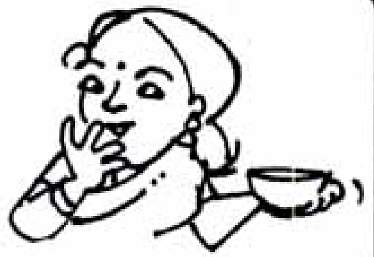








சில துளி நல்லெண்ணெயோடு அதே அளவு நீர் துளிகளைச் சேர்த்துக் குழைத்தால் வெண்மையாகப் பசை போல் நுரைக்கும். முகத்தில் சுருக்கம் உள்ளவர்கள் இதனைத் தடவி, நன்கு உரசித் தேய்த்து வந்தால் சுருக்கம் நீங்கி பளபளப்பாய்த் திகழும்.



இதைச் சாப்பிட்டுப் பார்த்திருக்க வேண்டும்.

கடைசியில் அம்மாவிடம் எழுதிக் காண்பித்தேன் :

'வல்லாரை ஞாபகசக்திக்கு ரொம்ப நல்லதாம். நீ செய்த வைத்தியத்தில் எனக்கு போன ஜென்ம ஞாபகமெல்லாம் வருகிறது.. இப்படியே போனால், எந்த ராஜா-ராணி காலத்தில் போய் நிற்பேனோ தெரியாது..'

இத்தனைக்கும் நடுவில் மூளையில், ஏதோ ஒரு ரத்தக்குழாயில் பதுங்கியிருந்த உளுத்தம்பருப்பு அளவு ரத்தக்கட்டி, கொஞ்சமே கொஞ்சம் தேய்ந்து, குறிப்பிட்ட இடத்திலிருந்து நகர, ஒஸாமோ பின்லேடனைத் துரத்தும் அமெரிக்க ராணுவம் போல - டாக்டர்கள் ஸ்கேனில் விடாமல் கண் காணிப்பு..

இந்தச் சமயத்தில்தான் என் அதிருஷ்டம், என் தங்கை மூலமாய் வந்தது.. அவள்தான் ஈஷா யோகா மையத்தையும், சத்குரு ஜக்கி வாசுதேவ் அவர்களையும் அறிமுகம் செய்து வைத்தாள். யோகாவும், பிராணாயாமமும், மையத்தைச் சேர்ந்தவர்களின் ஊக்குவிப்பும் தான் என் பழைய நிலையை மீட்டுத் தந்தது என்பதை நான், நன்றி ததும்பச் சொல்லிக் கொள்கிறேன்.

ஆனால், நடுவில் கிட்டத்தட்ட எட்டு மாதங்கள்.. நான் பட்ட அவஸ்தை கொஞ்ச நஞ்சமில்லை சகோதரி...

உதாரணத்துக்கு ஒன்று...

அந்தச் சமயத்தில் டைரக்டர் திரு. வசந்த் - தொலைகாட்சிக்காக 'ஜெய்ஹிந்த்' என்கிற ஒற்றை வார்த்தையைச் சொல்ல முடியுமா என்று கேட்க....

நானும், என்னால் முடிந்த மட்டும் முயற்சிக்க... பலன் பூஜ்யம்தான்.. அன்றைக்கு நான் அழுதது, எனக்கும், நான் படுத்திருந்த தலையணைக்கும் மட்டுமே தெரியும்...

வெறிபிடித்தாற்போல பாரதியின் கவிதைகளையும், கண்ணதாசனின் பாடல்களையும் புலம்பிக் கொண்டே இருப்பேன்.

வலது கை நல்ல நிலையில் இருந்த போதும், எழுதாமல், கதைகளை 'டிக்டேட்' செய்வேன் என்று பிடிவாதம் பிடிப்பேன்...

காரணம், என் எதிரில் எல்லோரும், 'பரவாயில்லே, முன்னை விட நல்லாவே பேச வருதே' என்று சொல்வார்களே தவிர, டாக்டரிடம், 'என்ன டாக்டர்... இன்னும் பேச்சு சரியா வரல்லையே... உளறிட்டே இருக்காளே' என்பார்கள்.

அதற்காக... அதற்காகவே கதைகளைச் சொல்வேன். பாண்டியன் எந்த அளவுக்குப் புரிந்து கொள்கிறார். எந்த வார்த்தை புரியாமல் தடுமாறுகிறார் என்று கூர்ந்து கவனிப்பேன்.

என்னிடம் பல வருடங்களாக உதவியாளராக இருப்பதால் 'அனும்மா இந்த இடத்துல இந்த வார்த்தையைத்தான் சொல்லியிருப்பாங்க..' என்கிற ஊகத்தில் அவர் எழுதக் கூடாது என்பதற்காக, புதுப்புது வார்த்தைகளைச் சொல்வேன்... அவரது பேனா மேற்கொண்டு நகராமல், தயக்கத்துடன் தடுமாறும் போது, என் விழிகளில் ஊகாமுகமாய் கண்ணீர் உறுத்தும்..

"எதற்கு.. எதற்கு அதெல்லாம் இப்பொழுது..."

- என் இனிய வாசகிகள் பதறுவது புரிகிறது..

ஆனாலும்...

நான் குறிப்பிட்ட, ரத்த அழுத்தத்தின் இரண்டாவது படி (செகண்ட் ஸ்டேஜ்) எப்படி இருக்கும் என்பது, என் உயிருக்குயிரான நீங்களும் புரிந்து கொள்ள வேண்டுமல்லவா...

இப்பொழுது சிரிக்கிறேன்...அப்பொழுது?

'அது மாதிரியான கஷ்டம் யாருக்கும் வரக் கூடாது கடவுளே' என்று மானசாரப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்... ப்ளீஸ்... அடுத்த இதழ் வரையில்...

(தொடரும்)

சுபம் AC | பேபி ஆல்பட் AC | அன்னை அபிராமி AC
4 காட்சிகள் | 4 காட்சிகள் | 4 காட்சிகள்

AVM ராஜேஸ்வரி AC | மகாராணி AC | ஆல்பட் AC
4 காட்சிகள் | 4 காட்சிகள் | பகல் காட்சி

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு

ஜெமினி படம்

பிடித்திருப்பதற்கான
காரணத்தை
குழந்தைகளைவைத்தே
தமிழ் அல்லது
ஆங்கிலத்தில்
எழுதி அனுப்புங்கள்.
தேர்ந்தெடுக்கப்படும்
அனைத்து குழந்தைகளுக்கும்

வித்தியாசமான பரிசு உண்டு

முகவரி: ஜெமினி போஸ்ட் பாக்ஸ் 2270 சென்னை-26

சியான் **விக்ரம்** நடிக்கும்

ஏவிஎம்மின்

ஜெமினி

சரண்

dts

UA

பரத்வாஜ் வைரமுத்து

A.வெங்கடேஷ் தோட்டா தரணி சுரேஷ் அர்ஸ்

ஆனந்தா வெளியீடு

AVM PRODUCTIONS

POST BOX: 2204 CHENNAI-26. www.avmgemini.com

M.சரவணன் M.பாலசுப்ரமணியன் M.S.குகன் B.குருநாத்



'மூல' எரிச்சல்!

திடீரென ஒரு நாள் மூலவியாதி. என்னை நெருங்கி அடைக்கலமாகி விட்டது! ஆசனவாயில் பயங்கர எரிச்சல்! டாக்டரிடம் சென்ற போது, மூலமாக இருக்கலாம் எனக் கூறி, மாத்திரை, ஆயின்மெண்ட் கொடுத்தார். இருந்தும் லேசில் அது எனக்குக் குணமாகவில்லை. 'குலுக்கல்' விஷயத்தில் மெடிக்கலில் ஒரு ஜோக் உண்டு. ஒருத்தர் மருந்தை குலுக்கிக் குடிக்க மறந்து குடித்து விட்டாராம். பிறகுதான் அது அவருக்கு நினைவுக்கு வந்தது. என்ன செய்வது? ஏழெட்டு தடவை எம்பி எம்பிக் குதித்து குலுக்கலை தானே ஏற்படுத்திக் கொண்டாராம். கிட்டத்தட்ட அதே கதை தான் என்னுடையதும்!

ஆயின்மெண்ட் டப்பாவில் ஆயின்மெண்டுடன் ஒரு ஸ்ப்ரே இருந்ததை நான் கவனிக்கவில்லை. அதனால் ஆயின்மெண்ட்டை எடுத்து, ஆசனவாயில் மட்டும் தேய்த்துக் கொண்டேன். விளைவு குணமாகவில்லை. ஒரு நாள் ஒரு நண்பர்... ஆயின்மெண்டுடன் ஒரு ஸ்ப்ரேயர் இருக்குமே அதனை ஆயின்மெண்ட் டியூபுடன் இணைத்து, உள்ளே சொருகி ஸ்ப்ரே செய்து கொள்ள வேண்டும் எனச் சொன்னதும் தான் எனக்கு சுரீர் என உறைத்தது. உடனே... வீட்டில் வந்து அப்படிச் செய்ய ஆரம்பித்தேன்.

ஆனால் மோஷன் போகும் போது பயங்கர எரிச்சல். அதற்கும் டாக்டர் ஆலோசனை கூறினார், ''வெதுவெது தண்ணீரில் உப்பு கொஞ்சம் போட்டு அதில் எரிச்சல் பகுதியைக் காட்டுங்கள்'' என்றார். எரிச்சல் ஏற்படும் போது, நம் மீதே கடும் கோபம் வரும். ஆனால் வெதுவெது உப்பு தண்ணீரில் எரிச்சல் பகுதியைக் காட்டும் போது சுகமாக இருக்கும். எரிச்சலும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அடங்கும்.

இந்த எரிச்சலினால் நான் பட்ட கிண்டல்கள் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. அதில் முதல் இடம் மனைவிக்கு!

லேசாக அவளிடம் எரிஞ்சு விழுந்தாலும் போதும், ''ஐய்யோ பாவம் ரொம்ப எரிச்சலா? அதான் பதிலுக்கு எரிச்சல்படுகிறீர்களா?'' எனக் கேட்டே என்னை மேலும் எரிச்ச



லூட்டுவான்!

இந்தச் சமயத்தில் பேண்ட் உரசி தொல்லை கொடுத்ததால், வேட்டி கட்டி ஆபீஸ் போவேன். அவ்வளவுதான் ஒவ்வொருவராக நெருங்கி உங்களுக்கு என்ன சார்.... ஏன் சார் வேட்டி கட்டுகிறீர்கள்? எனக் கேட்டு என்னிடம் பதில் பெறாமல் போக மாட்டார்கள்! அத்தோடு நிறுத்தினாலும் பரவாயில்லை! மேலே ஒரு படி போய், தங்களுக்குத் தெரிந்த வைத்தியமெல்லாம் சொல்ல ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

இந்த மூலம் சார்பாக தான் கேள்விப்பட்டவை :

• மூலம் தோன்ற முக்கியக் காரணம் மலச்சிக்கல் தான்.

• திட்டம் இல்லாமல் அடிக்கடி பேதி மருந்து உட்கொள்வோருக்கு மலச்சிக்கல் நிரந்தர குறையாக வரும்.

• இரவில் நெடுநேரம் கண் விழித்திருப்பதும் மலச்சிக்கலை உருவாக்கும்.

• குடிநீர் குடிப்பது ஆள் ஆளுக்கு மாறுபடும். ஒருவர் குறைத்துக் குடிக்கிறார் என நாமும் குறைத்துக் குடித்தால் மலச்சிக்கல் நிச்சயம்! மூலம் அடுத்து வரும்!

• மூலநோயில் ஏராளமான வகைகள் இருந்தாலும் பொதுவாக, உள் மூலம் - வெளி மூலம் என இரண்டாக எளிதில் பிரித்து விடுகின்றனர்.

• ஆசனவாயில் கடுப்பு.. குத்தல்... வலி ஆகியவை உள்மூலமாகக் கொள்ளலாம்.

• ஆசனவாயின் உட்புற சளிச்சவ்வுச் சதையில் அழற்சி _ வளர்ச்சி ஏற்பட்டு மலம் கழிக்கும் போது வெளிப்புறமாக தள்ளப்படுவது வெளிமூலம்.

• இது தவிர ஆசனவாயின் வெளிப்புறம் கட்டி வந்தால் பௌத்திரம் என்பர். சிலர் இதனை மூலத்திலும், வேறு சிலர் வெறும் கட்டி... சேத்துப் புண் போன்றது எனவும் பிரிக்கின்றனர்.

இனி சில கேள்விப்பட்ட, நம்ப வேண்டிய சிகிச்சைகளைப் பார்ப்போம்...

• துத்திக் கீரையை சமையல் செய்து சாப்பிடலாம். அல்லது விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி, ஆசனவாயில் கட்டியும் படுக்க குணமாகும்.

• சுத்தமான எள்... வெண்ணெய்.. மற்றும் சர்க்கரை கலந்து லேகியம் தயாரித்து தினமும் இரண்டு வேளை உண்டு வந்தால்



ஒரு வாரத்தில் குணம் தெரியும்.

• வெள்ளை வெங்காயத்தை அரிந்து, பசு நெய் விட்டு வதக்கி தொடர்ந்து சாப்பிட்டாலும் மூலம் மறையும்.

• கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையுடன் பழைய புளி சேர்த்து கூட்டு செய்து சாப்பிடலாம். அல்லது லேகியம் தயாரித்து, தினமும் ஒரு சுண்டைக்காய் அளவு காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வந்தாலும் நல்ல குணம் தெரியும்!

• தோல் நீக்கிய சுக்குடன் சம அளவு மிளகு சேர்த்து நன்றாக அரைத்து, இரும்புச் சட்டியில் போட்டு அடுப்பில் ஏற்றி, களிம்பு பதம் வந்ததும் இறக்கி, வெற்றிலையை வதக்கி அதில் களிம்பை தடவி, ஆசன வாயில் கட்டிக் கொண்டாலும் நல்ல குணம் தெரியும்!

இதெல்லாத்தையும் விடச் சிறந்த ஆலோசனை... மூலத்தில் ஸ்பெஷலிஸ்ட்டை பார்த்து ஆரம்பத்திலேயே குணப்படுத்திக் கொள்வதுதான்!

— ராஜி ராதா

டியூஷன் ஒரு ஃபேஷன்!

ட்யூஷன் என்பது நன்றாகப் படிக்காத, பரீட்சையில் பாஸ் கூட செய்ய முடியாத மாணவர்களுக்காக மட்டும் என்பது தற்கால கல்விச் சூழ் நிலைக்குப் பொருந்துவது இல்லை. முன்பெல்லாம் கூட்டுக் குடும்ப முறையில் தாத்தா, பாட்டி, பெரியப்பா, சித்தப்பா என்று வீட்டில் உள்ள படித்தவர்கள் குழந்தைகளின் படிப்பு விஷயங்களில் முக்கிய பங்கெடுப்பார்கள்.

வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற தாத்தா கணக்குப் புத்தகத்தையோ, ஆங்கில இலக்கணப் புத்தகத்தையோ வைத்துக் கொண்டு பேரக் குழந்தைகளுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுத்த காலமெல்லாம் மலையேறி விட்டது.



இன்றைய நியூக்லியர் குடும்பங்கள் எனப்படும் சின்னச் சின்னக் குடும்பங்களில், அதுவும் கணவன் மனைவி இருவரும் வேலைக்குப் போகும் குடும்பங்களில் எந்த ஒரு பிரச்னைக்கும் 'professional help' அதாவது அந்தத் துறையில் பயிற்சி பெற்ற ஒருவரின் ஆலோசனையும், வழிநடத்தலும் தேவைப்படுகிறது.

இதற்குக் குழந்தைகளின் படிப்பு மட்டும் விதிவிலக்கல்ல. நர்சரி வகுப்பில் படிக்கும் மூன்று வயது கரேஷிலிருந்து பிளஸ் டூ படிக்கும் பதினேழு வயது அரவிந்த் வரை ட்யூஷனுக்குச் செல்வது என்பது பள்ளிப் படிப்புடன் இணைந்த இன்றியமையாத ஒன்றாகிவிட்ட நிலையில் ட்யூஷன் ஏற்பாடு செய்யும் போது ஒவ்வொரு பெற்றோரும் கவனிக்க வேண்



டிய, நினைவில் கொள்ள வேண்டிய சில முக்கியமான விஷயங்கள் இதோ -

ட்யூஷன் உங்கள் குழந்தைக்கு உண்மையிலேயே அவசியமா?

உங்கள் குழந்தையை ட்யூஷனுக்கு அனுப்பு முன் முதலில் தீர்மானிக்கப்பட வேண்டிய விஷயம் ட்யூஷன் குழந்தைக்குத் தேவையா? இல்லையா? என்பதே. ட்யூஷன் என்பது ஃபேஷனுக்காகவோ, அல்லது எல்லோர் வீட்டுக் குழந்தைகளும் படிக்கிறார்களே நம் குழந்தை மட்டும் படிக்காமல் இருந்தால் எப்படி என்ற பெருமைக்காகவோ செய்யப்படக்கூடிய விஷயம் அல்ல.

மிகச் சில குழந்தைகள் ட்யூஷன் இல்லாமலேயே தானே படித்துக் கொள்ளும். அப்படிப்பட்ட குழந்தையை எல்லோரும் ட்யூஷனுக்கு அனுப்புகிறார்கள் என்று கட்டாயமாக ட்யூஷனுக்கு அனுப்பாதீர்கள். ட்யூஷன் இல்லாமலேயே குழந்தை எப்படிப் படிக்கிறது என்பதை முதல் இரண்டு மாதாந்திரத் தேர்வு மதிப்பெண்கள் வரும் வரை பொறுத்திருந்து பாருங்கள். அதன்பின் எடுங்கள் உங்கள் முடிவை.

அதே நேரம் குழந்தைகள் ட்யூஷன் இல்லாமல் தானாகப் படிக்க முடியாத நிலை இருக்கும் போது பிடிவாதமாக, "நாங்கள் எல்லாம் அந்தக் காலத்தில் ட்யூஷன் வைத்தா படித்தோம்?" என்று பழங்கதை பேசாதீர்கள்.

மகனோ, மகளோ ஒரு குறிப்பிட்ட பாடத்தைப் படிக்கச் சிரமப்படுகிறார்கள் என்றால் பெரும்பான்மையான பெற்றோர் செய்யும் முதல் வேலை "மேல் ப்ளாட்டில் இருக்கும் மாலா அக்கா மேத்ஸ் படித்தவள். அவளிடம் போய் தினம் ஒரு மணி நேரம் படித்துக் கொண்டு வந்து விடு." அல்லது "எதிர் வீட்டு ஆன்ட்டிக்கு சயின்ஸ் நன்றாக வரும் அவர்களிடம் சயின்ஸ் படி." என்று அனுப்பி விடுவதுதான்.

அதற்காக மேல் பிளாட்டில் உள்ள மாலாவோ, எதிர் வீடு ஆன்ட்டியோ படிப்பில் குறைந்தவர்கள் என்றோ, சொல்லிக் கொடுக்கத் தெரியாதவர்கள் என்றோ, பக்கத்து வீட்டில் குடியிருப்பவர்கள் எல்லோருமே திறமையற்றவர்கள் என்றோ சொல்ல வரவில்லை.

குழந்தைகளுக்கு எந்த விஷயத்தில் ட்யூஷன் தேவைப்படுகிறதோ அந்தப் பாடத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவராக, பல மாணவர்களுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுத்து அனுபவப்பட்டவராக, மாணவனின் குறை என்ன, தேவை என்ன என்பதைப் புரிந்து கொண்டு அந்த மாணவனுக்குச் சொல்லிக் கொடுப்பவராக உள்ள ஒரு ஆசிரியரின் உதவி உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவைப்படும் போது அப்படி ஒரு ஆசிரியரைத் தேடுவதை விட்டு விட்டு மேல் ப்ளாட்டில் உள்ள ஆன்ட்டி, எதிர் வீட்டு அங்கிள் என்று ட்யூஷன் ஏற்பாடு செய்யாதீர்கள்.

குழந்தைகளின் குறைகளை, பிரச்னைகளை எடை போடுதல் :

சில குழந்தைகள் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெறாமல்



இருப்பது, அந்தந்தப் பாடங்களில் அடிப்படை விஷயங்களே அந்தக் குழந்தைகளுக்குத் தெரியாமல், புரியாமல், ஞாபகத்தில் இல்லாமல் இருப்பதுதான். தனக்கு அடிப்படை விஷயங்களே தெரியாது என்பதை எந்தக் குழநதையும் வெளியே சொல்லுவதில்லை. 'என்ன இது கூடத் தெரியாதா' என்று மற்றவர்கள் கேலி செய்வார்களோ என்ற பயமும், "பள்ளியில் ஆசிரியர்கள் தான் சொல்லிக் கொடுக்கிறார்களே நீ என்னத்தைப் படித்துக் கிழித்துக் கொண்டு வருகிறாய்;" என்று பெற்றோர்கள் திட்டுவார்களோ என்ற எண்ணமும்தான் இதற்குக் காரணம்.

எனவே உங்கள் குழந்தை மதிப்பெண்கள் எடுக்காமல் இருப்பதற்கு என்ன காரணம் என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள் முதலில். குழந்தைகளின் தேர்வு நோட்டுக்களைப் பார்த்தால் தெரிந்து விடும் பிரச்னை தெளிவாக. அடிப்படை விஷயங்கள் தெரியாமல் இருப்பதுதான் ஒரு காரணம் என்றால் உடனே அணுகுங்கள் ஒரு ட்யூஷன் ஆசிரியரை. இதை ஒரு தன்மானப் பிரச்னையாகப் பெரிதுபடுத்தாமல் அடிப்படையிலிருந்து உங்கள் குழந்தைக்கு உதவி தேவை என்பதைத் தெளிவாகச்

சொல்லி விட்டால் அதற்கு ஏற்ற மாதிரி சொல்லிக் கொடுப்பார் ஆசிரியர்.

ஆசிரியரின் திறமையே அளவுகோல் :

எந்த ஒரு நல்ல ஆசிரியரின் பெயரும் வெளியே தெரியாமல் மறைந்திருப்பதில்லை. எந்த ஒரு குறிப்பிட்ட பாடத்திற்கும் ட்யூஷன் ஆசிரியரைத் தேடும் போது, படிக்கும் அல்லது படித்து முடித்த மாணவர்களிடம் விசாரித்தால் அவர்களே சொல்லி விடுவார்கள் நல்ல ஆசிரியர் யார் என்று.

உதாரணமாக உங்கள் மகள் பத்தாம் வகுப்பில் படித்துக் கொண்டிருக்கிறாள் என்றால் பத்தாம் வகுப்பை முடித்து ப்ளஸ் டூவில் இருக்கும் மாணவர்களிடமோ, அல்லது பத்தாம் வகுப்பில் படித்துக் கொண்டிருக்கும் மற்ற மாணவர்களிடமோ விசாரியுங்கள். சரியான ஆசிரியரைப் பற்றி சரியான விவரம் தெரிந்து விடும்.



எந்த ஒரு ஆசிரியரைப் பற்றிய சரியான மதிப்பீடு அவரிடம் படித்த, படிக்கும் மாணவர்களுக்கு உண்டு. ஒரு ஆசிரியரிடம் படித்த பெரும்பான்மையான மாணவர்கள் நல்ல மதிப்பெண்களுடன் தேர்ச்சி பெறுகிறார்களா என்பது ஒரு ஆசிரியரை அறிய உதவும் மற்றொரு அளவுகோல்.

ஒரே ஆசிரியர் எல்லா வகுப்பிற்கும் பொருந்துவதில்லை.

பத்தாம் வகுப்பை முடித்துவிட்டு பிளஸ்டூவில் குழந்தைகள் நுழையும் போது சில பெற்றோர்கள் பத்தாம் வகுப்பில் கணக்குச் சொல்லிக் கொடுத்த ஆசிரியரே பிளஸ் டூவிலும் சொல்லிக் கொடுக்கட்டும். சயின்ஸில் நல்ல மார்க்குகள் வாங்குவதற்கு பத்தாம் வகுப்பில் சொல்லிக் கொடுத்த ஆசிரியர்தான் காரணம். அவரே பிளஸ் டூவிலும் சொல்லிக் கொடுக்கட்டும் என்று நினைக்கிறார்கள். அது எல்லா ஆசிரியர்கள் விஷயத்திலும் பொருந்துவதில்லை.

அதே மாதிரி பத்தாம் வகுப்பிற்கு மிக நன்றாகச் சொல்லிக் கொடுக்கும் ஆசிரியர்கள் பத்தாம் வகுப்பிற்கு கீழே உள்ள வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களுக்கு அவர்கள் புரிந்து கொள்ளும் விதத்தில் சொல்லிக் கொடுப்பார் என்பதும் நிச்சயமில்லை. எனவே ஏற்கெனவே சொல்லிக் கொடுத்தவர் என்பதற்காக மட்டுமில்லாமல் எந்த வகுப்பிற்கு எந்த ஆசிரியர் பொருத்தமாக இருப்பார் என்பதை நிர்ணயித்து அந்த ஆசிரியரிடம் ட்யூஷன் ஏற்பாடு செய்வதே புத்திசாலித்தனம்.

ட்யூஷனுக்குச் சென்று வரும் தூரம் மிக முக்கியம் :

எந்த ஒரு ட்யூஷனும் ஏற்பாடு செய்யுமுன் ட்யூஷன் நடக்கும் இடம் உங்கள் வீட்டிலிருந்து குறைந்த நேரத்தில் எளிதாகப் போய் வரக் கூடிய தூரத்தில் இருக்கிறதா என்பதைப் பாருங்கள். நன்றாகச் சொல்லிக் கொடுக்கும் ஆசிரியரிடம் படிக்க வேண்டும் என்பதற்காக வீட்டிலிருந்து போக வர இரண்டு மூன்று மணி நேரம் ஆகக்கூடிய இடங்களுக்குக் குழந்தைகளை அனுப்புவது நல்லதல்ல. ட்யூஷனுக்கு போக வர எடுக்கும் அந்த இரண்டு மூன்று மணி நேரம் வீணாவதோடு குழந்தைகளும் களைத்துப் போய் விடுவார்கள். பின்பு படிப்பதற்கு உடலும், மனமும் எப்படி இடங்கொடுக்கும்?

அதைவிட வீட்டிற்குப் பக்கத்தில் உள்ள அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த குழந்தைகளை ஒரு குரூப்பாகச் சேர்த்து ஆசிரியர் ஒரு பொதுவான இடத்திற்கு வந்து சொல்லிக் கொடுக்க முடியுமா என்று ஏற்பாடு செய்து பாருங்கள். செலவும் குறையும். குழந்தைகளும் நன்றாகப் படிப்பார்கள்.

குழந்தைகளின் வசதியைப் பொறுத்து ட்யூஷன் படிக்கும் நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள் :

படிப்பதற்கும், படிக்கும் விஷயங்கள் மனதில் பதிவதற்கும் ஒரு எல்லை உண்டு. ஒரு அளவிற்கு மேல் குழந்தைகளுக்குப் படிக்க வேண்டாம் போல் ஆகிவிடும். எனவே பள்ளியில் இருந்து வந்தவுடன் அவசர அவசரமாக சாதத்தை அள்ளிப் போட்டுக் கொண்டு குழந்தைகள் ட்யூஷனுக்குப் போவதைக் கூடுமான

வரை தவிர்க்கப் பாருங்கள். பள்ளியில் இருந்து வருவதற்கும் ட்யூஷன் போவதற்கும் இடையில் குறைந்தது ஒரு மணி நேர இடைவெளியாவது இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

அதிக ட்யூஷன்கள் அதிக நன்மையைக் கொடுப்பதில்லை

எல்லாப் பாடங்களிலும் நல்ல மார்க்குகள் வாங்க வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டு சில பெற்றோர்கள் அத்தனை பாடங்களுக்கும் ட்யூஷன் வைத்து விடுகிறார்கள். அப்படி அள வுக்கு அதிகமான ட்யூஷன்களை ஏற்பாடு செய் யும் போது ஒரு ட்யூஷனிலிருந்து இன்னொரு ட்யூஷனுக்குப் போவதற்கே நேரம் சரியாக இருக்கும். ஒரு ட்யூஷனிலிருந்து இன்னொரு ட்யூஷனுக்கே போய்க் கொண்டிருந்தால் மாணவர்கள் தானாகப் படிப்பது எப்போது?

நுழைவுத் தேர்வின் முக்கியத்துவமும் அதற்கான கோச்சிங் சென்டர்களைத் தேர்ந் தெடுப்பதில் கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷ யங்களும் :

ப்ளஸ் டூவிற்கு அப்புறம் குழந்தைகள் என்ன படிக்க வேண்டும் என்பதை அவர்கள் ப்ளஸ் ஒன்னில் இருக்கும்போதே திட்டமிட வேண்டியது இருக்கிறது. ப்ளஸ்டூவிற்கு அப்புறம் எந்த ஒரு கல்லூரியிலும் (பி.ஏ., பி.எஸ்ஸி., பி.காம் என்று) இடம்பெறுவதற்கு நுழைவுத் தேர்வு எழுத வேண்டிய அவசிய மில்லை. ப்ளஸ்டூவில் நல்ல மார்க்குகள் வாங்கி னாலே போதும். ஆனால் இன்ஜினியரிங், மெடிக்கல், பயோடெக்னாலஜி போன்ற மேற்படிப்பில் இடம்பெறுவதற்கோ நுழைவுத் தேர்வு என்னும் படியைத் தாண்டித்தான் ஆக வேண்டியிருக்கிறது.

பிளஸ்டூவிற்கு படித்துக் கொண்டு நுழைவுத் தேர்விலும் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற சில குழந்தைகளுக்கு கோச்சிங் சென்டர்களின் திட்டமிட்ட பயிற்சி முறை தேவைப்படுகிறது. அப்படி கோச்சிங் சென்டர்களுக்கு குழந்தை களை அனுப்பு முன் சில முக்கியமான விஷயங்களை நன்கு விசாரித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எந்த ஒரு ட்யூஷனுக்கோ, கோச்சிங் சென்டருக்கோ உங்கள் குழந்தையை அனுப்பும் போது கஷ்டப்பட்டு சம்பாதித்த பணத்தை மட்டுமா கொடுக்கிறீர்கள்? விலைமதிப்பில்லாத உங்கள் குழந்தையையும், அதன் எதிர்காலத்தை யும், நேரத்தையும் அல்லவா அவர்களிடம் ஒப்படைக்கிறீர்கள். எனவே அந்த கோச்சிங் சென்டர்களைப் பற்றிய முழு விவரங்களையும் தெரிந்து கொள்ள உங்களுக்கு உரிமை உண்டு. அது மிக அவசியமும் கூட.

ட்யூஷன் பீஸை நாளைக் கடத்தாமல் கொடுங்கள்

குழந்தைகளுக்கு ட்யூஷன் ஏற்பாடு செய்யும் போது ட்யூஷன் பீஸைப் பற்றித் தெளிவாகப் பேசிக் கொள்வதுடன் மாதந்தோறும் பணம் கொடுக்கும் தேதியையும் தெளிவாகச் சொல்லி விடுங்கள். தேதியை முடிவு செய்யும் போது உங்களுக்கு அலுவலகத்தில் சம்பளம் கிடைக் கும் தேதியிலிருந்து இரண்டு நாட்களைக் கூட்டி வைத்துச் சொல்லுங்கள். உங்களுக்குச் சரியான நேரத்தில் சம்பளம் வரவில்லையென் றாலும் சமாளிக்க ஏதுவாக இருக்கும்.

இன்றைய கல்விச் சூழ்நிலையில் உங்கள் குழந்தையின் கல்வித் திறனை வளர்ப்பதற்குத் தேவையான வழிநடத்தலை அந்தந்தக் குழந்தை களின் தனிப்பட்ட தேவைக்கேற்ப ஏற்படுத்திக் கொடுத்தால்தான் குழந்தைகள் வெற்றிகரமாக இயங்க முடியும்.

— சுசீலா சங்கரி



வத்தல் செய்வதற்காக, 1 படி பச்சரிசி ¼ படி ஜவ்வரிசி சேர்த்து அரைத்து வைத்தேன். உடல்நலக் குறைவால் செய்ய முடியவில்லை. அரைத்த மாவில் ஆழாக்கு எடுத்துத் தேவை யான உப்பு சேர்த்து ஒரு எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து, பெருங்காயம், மிளகு, சீரகம் பொடித்துக் கலந்து ஒரு ஸ்பூன் நெய் கலந்து கரைத்து தோசை செய்ய தோசை வெள்ளை வெளே ரென்று மிகுந்த ருசியோடு இருந்தது. சற்று காரமான தேங்காய்ச் சட்னி (அ) வெங்காய தொக்குடன் சாப்பிட சூப்பர் சுவை.

- ஜானகி ஸ்ரீனிவாசன்.



உ
ஸ்ரீ ராமஜெயம்
ஸ்ரீ விகனஸ மஹா குருவே நம :



ஸ்ரீ சுதர்ஸன ஜெயந்தியை முன்னிட்டு

ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹாயக்ஞ்யம் (ஒரு லக்ஷம் ஆவ்ருத்தி)

(17.6.2002 திங்கள் முதல் 20.6.2002 வியாழன் வரை)

ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹாயக்ஞ்யம் நடைபெறும் இடம் :
டி.வி.ஆர். சுப்பி செட்டி வசந்த மண்டபம்

எண்:14, மேற்கு சித்திரகுளம் தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை – 600 004.
போன்: 4950453

கட்டணம் ரூ.100/- ரூ. 250/- ரூ.500/- ரூ.1000/ ரூ.5000/-

பிரதிதினம் காலை 7 மணி முதல் பகல் 12 மணிவரையிலும் மாலை 5.00 மணி முதல் இரவு 9 மணி வரை மஹாயக்ஞ்யம் நடைபெறும்.

20.6.2002 **ஸ்ரீ சுதர்ஸன ஜெயந்தி** அன்று பகல் 12.00 மணிக்கு மஹாபூர்ணாஹுதி நடைபெறும்.

குறிப்பு: 1) **ரூ.100/-** செலுத்தும் பக்தர்களுக்கு **ஸ்ரீ சுதர்ஸன செப்பு டாலர்** வழங்கப்படும்.

2. **ரூ. 250/-** செலுத்தும் பக்தர்களுக்கு **ஸ்ரீ சுதர்ஸன யந்திரம்** மற்றும் **ஸ்ரீ சுதர்ஸன செப்பு டாலர்** வழங்கப்படும்.

3. **ரூ. 500/-** செலுத்தும் பக்தர்களுக்கு **ஸ்ரீ சுதர்ஸன யந்திரம், ஸ்ரீ சுதர்ஸன ரக்ஷை** வைத்து வெள்ளி தாயத்து வழங்கப்படும்.

4. **ரூ. 1000/-** செலுத்தும் பக்தர்களுக்கு **ஸ்ரீ சுதர்ஸன யந்திரம், ஸ்ரீ சுதர்ஸன ரக்ஷை** வைத்து வெள்ளி தாயத்து மற்றும் வெள்ளி டாலர் வழங்கப்படும்.

5. **ரூ. 5000/-** செலுத்தும் பக்தர்களுக்கு யாக சாலை உள் விசேஷ சங்கல்பமும் **ஸ்ரீ மஹா சுதர்ஸன யந்திரமும்** மற்றும் **ஸ்ரீ சுதர்ஸன ரக்ஷை வைத்த 1 கிராம் தங்க தாயத்தும்** பூர்ணாஹுதி முடிந்தவுடன் ஒரு தம்பதிகளுக்கு ஸ்ரீ சுதர்ஸன கலச தீர்த்தம் சேர்க்கப்படும். ஒரு கலசமும் கொடுக்கப்படும்.

குறிப்பு : மேற்கண்டவை அனைத்தும் ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹாயக்ஞ்ய பூஜையில் வைத்து கொடுக்கப்படும். இப் பூஜையில் கலந்து கொள்ளும் பக்தர்கள் அனைத்து நபர்களுக்கும் தனித்தனியாக சங்கல்பம், ரக்ஷாபந்தனம், ஸ்ரீ சுதர்ஸன படம் முதலியவை கிடைக்கும்.

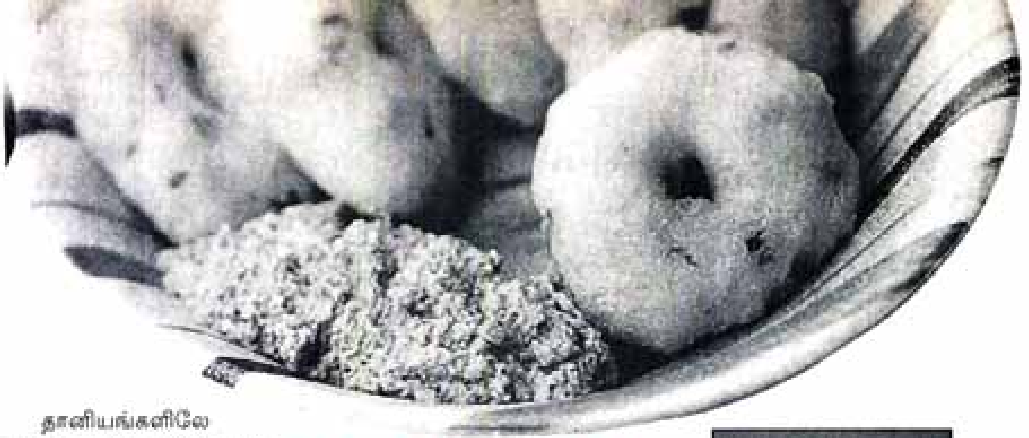
இங்ஙனம்

ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹாயக்ஞ்ய கமிட்டி,

S. ஸ்ரீரங்கராஜ பட்டாசாரியார், **T.** சம்பத்குமார், **V.** நந்தகுமார், **M.** பிரவீன்குமார், **T.** சுதர்ஸன்.

M.O. அல்லது **D.D.** அனுப்பும் விலாசம் மற்றும் டிக்கெட் கிடைக்கும் இடம்

ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹாயக்ஞ்ய கமிட்டி,
ஸ்ரீ ரங்கராஜபட்டாசாரியார்,
டி.வி.ஆர். சுப்பி செட்டி வசந்த மண்டபம்,
நெ. 14, மேற்கு சித்திரகுளம் தெரு, மைலாப்பூர்,
சென்னை - 600 004. ஃபோன் : 495 0453



பெண்களின் பலம் உளுந்து



தானியங்களிலே உளுந்து மிகச் சிறந்ததும் சத்தானதாகும். அதனால்தான் நம் முன்னோர்கள் உளுந்தைப் பல வகைகளில் செய்து உண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தார்கள். பெண்களுக்கு உளுந்து மிகச் சிறந்த பலத்தைக் கொடுக்கவல்லது. இங்கே சில எளிய செய்முறைகளைத் தந்துள்ளேன். உளுந்தினால் செய்யப்படும் இவ்வகைப் பதார்த்தங்கள் சுவையானதும், சத்தானதுமாகும்.



உளுந்தங்களி :

தேவையான பொருட்கள் :

கருப்பு உளுந்து - 200 கிராம்,

பச்சரிசி - 100 கிராம்,

(கருப்பட்டி) பனை வெல்லம் - 300 கிராம்,

நல்லெண்ணெய் - 50 கிராம்.

செய்முறை :

உளுந்தையும், அரிசியையும் மிஷினில் நன்கு கோதுமை மாவு பதத்திற்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். நன்கு அடிகனமாக உள்ள பாத்திரம் அல்லது குக்கரை அடுப்பில் வைத்து, 600 மி.லி. (3 தம்ளர்) தண்ணீரில் பனைவெல்லத்தை நன்கு கரைத்து, வடிகட்டி குக்கரில் விடவும். கொதித்தவுடன் சிறிது எண்ணெய் விடவும்.

பின் அரைத்த மாவை குக்

கரில் போட்டு, தீயை மிதமாக வைத்து முப்பது நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். அகலமான கரண்டியால் நன்கு கட்டி விழாதவண்ணம் கிளறவும். அடுப்பை அப்போதே அணைத்து விடவும். மீதமுள்ள எண்ணெயும் அதில் விட்டு நன்கு கிளறவும். கையால் தொட்டுப் பார்த்தாலே ஒட்டாமலிருந்தால் நல்ல பதம்.

தேவைப்படுபவர்கள் நெய் அல்லது எண்ணெய் விட்டுச் சாப்பிடலாம். குறிப்பாக இளம் பெண்கள் இதைச் சாப்பிட்டால் முதுகுவலியே வராது. மிகச் சத்தான ஆகாரமாகும்.

உளுந்தம் பருப்பு சாதம்

தேவையான பொருட்கள் :

கருப்பு உளுத்தம் பருப்பு - 100 கிராம்,
சாப்பாட்டு அரிசி - 400 கிராம்,
வெந்தயம் - 1 ஸ்பூன்,
சீரகம் - 1 ஸ்பூன்,
பூண்டு பல் - 10,
தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
நல்லெண்ணெய் - 2 ஸ்பூன்

செய்முறை :

அரிசியை நன்கு அலம்பவும். உளுந்து, வெந்தயம், சீரகம் ஆகியவற்றை தனித்தனியே வாசம் வரும் வரை வறுத்து அலம்பி வைத்த அரிசியுடன் சேர்க்கவும். இவற்றை குக்கரில் போட்டு ஒன்றுக்கு மூன்று என்ற விகிதத்தில் தண்ணீர் விட்டு உப்பு, பூண்டு, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து குக்கரை மூடவும்.

பின்பு விசில் சத்தம் வந்தவுடன் பத்து நிமிடம் வரை தீயை சிம்மில் (மிதமாக) வைத்து அடுப்பை அணைத்து விடவும். இச் சாதத்திற்கு எள் துவையல் அல்லது கத்தரிக்காய் கொத்சு வைத்துச் சாப்பிட்டால் சுவையானதும், சத்தானதுமாகும்.

எள் துவையல் செய்முறை :

வறுத்த மிளகாய் வற்றல் - 10, வறுத்த எள் - 100 கிராம், தேங்காய்த் துருவல் - 2 ஸ்பூன், உப்பு சிறிதளவு, சிறிது புளி சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு மிக்ஸியில் துவையலாக அரைக்க எள் துவையல் ரெடி. இதனை நல்லெண்ணெய் விட்டு உளுத்தம் பருப்பு சாதத்துடன் சாப்பிட்டால் நன்கு சுவையாக இருக்கும்.

உளுத்தங் கஞ்சி :

தேவையான பொருட்கள் :

உடைத்த வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு - 200 கிராம்,
பால் - அரை லிட்டர்,
பனைவெல்லம் - 200 கிராம்.

செய்முறை :

உளுத்தம் பருப்பை நீரில் நன்கு அலம்பியவுடன் குக்கரில் போட்டு ஒன்றுக்கு மூன்று என்ற விகிதத்தில் தண்ணீர் விட்டு குக்கரை மூடவும். ஒரு விசில் வந்தவுடன் சிறிது நேரம் கழித்து (2 நிமிடம்) அடுப்பை அணைக்கவும். பனைவெல்லத்தை ஒரு தம்ளர் நீரில் கரைத்து வடிகட்டி, பாலுடன் சேர்த்து குக்கரில் விடவும்.

பின் பால், உளுத்தம் பருப்பு, பனைவெல்லம் எல்லாம் நன்கு சேரும் வரை கொதிக்க விடவும். நன்கு கொதித்தவுடன் சூடாக தம்ளரில் விட்டுப் பரிமாறவும். இந்தக் கஞ்சி நெஞ்சுச்சளியை போக்கவல்லது. ஒரு வாரம் தொடர்ந்து குடித்தால் இருமல், சளி டோடயே போய் விடும்.

உளுந்து சுண்டல்

தேவையான பொருட்கள் :

கருப்பு உளுந்து - 400 கிராம்,
வெல்லம் - 100 கிராம்,
தேங்காய்த் துருவல் - 1கப்,
(தாளிக்க), கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு - சிறிதளவு
மிளகாய் வற்றல் - 2,
எண்ணெய் _ 2 ஸ்பூன்,
கருவேப்பிலை - சிறிதளவு,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

வாணலியில் எண்ணெய் விடாமல் உளுந்தை சிறிதளவு வாசம் வரும் வரை வறுக்கவும். குக்கரில் உளுந்து மூழ்கும் வரை தண்ணீர் விட்டு வேகவைக்கவும். பின், தண்ணீரை வடிகட்டி வெந்த சுண்டலை பாதி எடுத்து கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, மி. வற்றல் போட்டுத் தாளிக்கவும். பின் உப்பு, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்தால் சுவையான சுண்டல் ரெடி.

மீதமுள்ள சுண்டலை வெல்லம் தேங்காய் துருவல் சேர்த்து இனிப்பு சுண்டலாகவும் சாப்பிடலாம். இந்த இனிப்பு சுண்டல் பிரதோஷ நாட்களில் சிவன் கோயிலில் இன்றும் நைவேத்தியமாகப் படைக்கிறார்கள்.

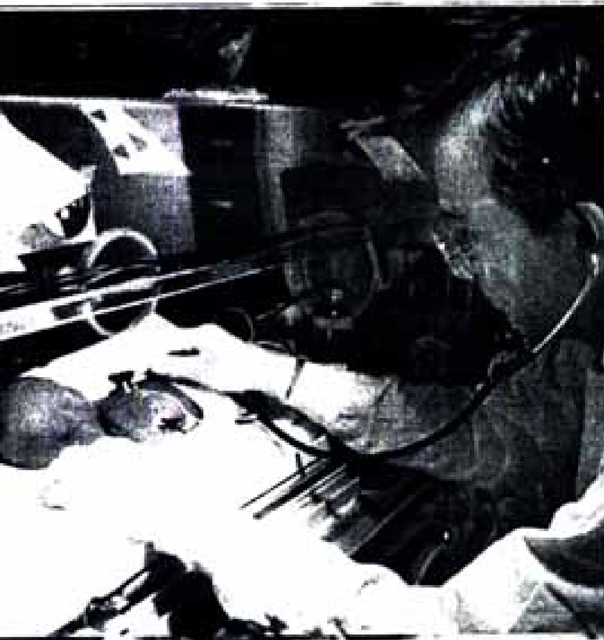
பொதுவாக உளுந்தை வடை செய்துதான் சாப்பிடுவோம். ஆனால் நான் கொடுத்துள்ள செய்முறைக் குறிப்புகளில் எண்ணெய் அதிகமில்லாமல், அதே நேரம் சத்துள்ளதாகவும், ஆரோக்கியமானதாகவும் செய்து சாப்பிடலாம்.

— கே. அனு

இரண்டாம் முறை 1997ம் ஆண்டு கருத்தரித்திருந்தேன். கன்ஃபார்ம் செய்த கையோடு எங்கள் ராசியான ஃபேமிலி டாக்டர், "உன் யூட்ரஸ் பெரிதாக இருப்பது போலிருக்கே, ஒரு ஸ்கேன் எடுத்துடலாமா?'' என்றார். ஸ்கேன் எடுத்ததில், இடது ஓவரியில் ஒரு சிஸ்ட் இருப்பது தெரியவர, "எதுக்கு டாக்டர் ரிஸ்க், அபார்ஷன் பண்ணிண்டட்டுமா, இரண்டாவதுதானே" என்றேன்.



என் குழந்தை சிரிக்கபோது அழுதேன்!



"அதுபாட்டுக்கு வேற இடத்துல இருக்கு. இது பாட்டுக்கு வளரும். கவலைப்படாதே, மானிட்டர் பண்ணிட்டேயிருந்தா போதும். பீரியாடிகல் ஸ்கேன் எடுத்துக்கலாம்'' என்றார்.

ஸ்கேன் அப்பப்போ சொன்னபோதெல்லாம் எடுத்தேன். கட்டியின் சைஸ் அதிகரித்தாலும் அபாயமே இல்லை என்று கூறினார். இப்போது வலியிருக்கா என்று கேட்பார். எனக்கு வலியே இருந்ததில்லை. பிரச்னையில்லை என்றார்.

டெலிவரிக்காக அட்மிட்டாகச் சொன்னார்கள். ஆப்ஸர்வேஷன்ல வைத்தார்கள். வலி வந்ததான்னு கேட்டுக் கொண்டே இருந்தார்கள். எனக்குச் சுத்தமா வலியே வரவில்லை. சரி சிசேரியன் செய்துடறேன் என்று சொல்லி 12.00 மணிக்கு மேல் ஆபரேஷன் செய்வதாக முடிவெடுக்கப்பட்டது.

''எனக்குக் குடும்பக் கட்டுப்பாடு ஆபரேஷனும் செய்துடுங்க டாக்டர். ரெண்டாவது இல்லையா'' என்றேன்.

"குழந்தை பத்திச் சொல்ல முடியலை. பாக்கலாம்னு'' சொன்னாங்க. எனக்கு அப்படியே பிரமை பிடிச்ச மாதிரி ஆயிடுத்து.

கிடுகிடுன்னு ஆபரேஷன் தியேட்டர் ரெடி பண்ணி, ஏற்பாடு பண்ணி, டெலிவரிக்கு ரெடி பண்ணிட்டாங்க எங்க டாக்டர்.

மயக்கம் தெளிஞ்சு எழுந்தா, பக்கத்துல காலி தொட்டில்தான். என்னன்னு எங்கம்மாவைக் கேட்டேன். ஆபரேஷன் பண்ண ஆரம்பித்தவுடன்தான் தெரிஞ்சதாம். அந்த சிஸ்ட் ஹெமரேஜ் ஆயிடுத்தாம். குழந்தை அழவேயில்லையாம். சிஸ்ட் உடைஞ்சு என் உயிருக்கு ஆபத்தாக, என்னையே கஷ்டப்

பட்டு காப்பாத்தினாங்களாம். குழந்தையோட மூளைக்கு ஆக்ஸிஜன் சப்ளை இல்லாததுனால, குழந்தையை அப்படியே சுத்திக் கொடுத்து இஸபெல்லாவுக்கு ஓடச் சொன்னாங்களாம்.

ஆறாம் நாள், என் பெண்ணைப் பார்த்தேன். எனக்குத் தோன்றிய முதல் எண்ணம், "ஏன் இந்தக் குழந்தை சாதாரண குழந்தை மாதிரியே இல்லையே?"

ஒன்பதாம் நாள் பி.ஸி.ஜி. ஊசி போடப் போனோம். குழந்தை மூஞ்சில ஒரு சின்ன சுருக்கம் வந்ததே தவிர ஊசி போட்டதுக்குக் கூட அழவில்லை. ஹை, சமத்துக் குழந்தை ஊசிக்குக் கூட அழலை!ன்னு நாங்கள்லாம் பேசின்டோம்.

ஏன் டாக்டர் இந்தக் குழந்தை நெறைய தூங்கறான்னு கேட்டேன். 'என்னமோடி உன் பொண்ணு பொறந்ததுலேர்ந்து அப்படித்தான் தூங்கறான்'னாங்க.

"அட குழந்தை வீட்டுக்கு வந்தாச்சா? சத்தமே இல்லையே"ன்னு சுத்தி பினாட்லே கேட்க, நான் இன்னும் நல்லாவே உணர்ந்தேன் ஏதோ தவறு இருக்கிறது என்று.

என்னவரிடம் கேட்டேன். ஏன் இந்தக் குழந்தை என்னைப் பார்த்துச் சிரிக்கவேயில்லை? என்னைப் பிடிக்கலையோ? அபார்ஷன் பண்ணிக்கலாமான்னு யோசிச்சது தப்போ, அந்த என்னோட எண்ணத்தினாலே இந்தக் குழந்தை மாறிடுத்தோ?

இந்த மாதிரி அடிக்கடி நான் அழறது சகிக்க முடியாம, டாக்டர்கிட்ட போய், பிரெய்ன் ஸ்கேன் எடுக்க வெச்சேன். நோ பிராப்ளம்னு ரிசல்ட். அப்படியென்றால் ஏன் சிரிக்கலை, ஏன் அழலை, ஏன் ஊஙியா



இப்போது வெயில். ஒரே தாகமாக இருக்கும். பல தம்ளர் குளிர் நீர் பருகுவதற்குப் பதில், ஒரே ஒரு தம்ளர் வெந்நீர் குடித்தால் போதும். தாகம் அடங்கி விடும்.

- பிருந்தா இரமணி.

பால் குடிக்க மாட்டேங்கறா? ஏன் பாத்ரூம் போகக் கஷ்டப்படறா,ஏன் பசிச்சாக் கூட அழ மாட்டேங்கறா?

இந்த மாதிரி என்னோட கேள்விகளுக் கெல்லாம் பதில் சொல்லாம எரிச்சலோட, நடந்துக்கற அந்த அமெரிக்கன் ரிட்டன் சைல்ட் ஸ்பெஷலிஸ்ட் கிட்ட இனிமே நான் வரமாட்டேன் என்று அழுதேன். பகவான் எனக்குப் போட்ட பிச்சை டாக்டர். சபாபதி ராஜ்.

அவர்கிட்ட குழந்தையை எடுத்துக் கொண்டு எங்க வீட்டுக்காரரை கூட்டிப் போகாமல் நான் மட்டும் போனேன். டோக்கன் வாங்கியிருந்தாலும் எல்லாரையும் போக விட்டு கடைசி பேஷண்டாக போனேன். கதறி அழுதேன்.

"என்னை யாரும் நம்ப மாட்டேங்கறாங்க டாக்டர். எனக்கு ஏதோ கிறுக்குபிடிச்சிருக் குன்னு என்னைச் சுத்தி எல்லோரும் சொல் றாங்க, சொல்லாத ஒரே ஆள் என் கணவர். என் குழந்தைக்கு ஒண்ணுமில்லைன்னு எல் லாரும் சொன்னா, அது ஏன் நார்மலாக இல்லை? என்னைப் பார்த்து அது சிரிக்க ணும்னு" அழுதேன். என்னை முதமுதல்ல மதிச்சு காது கொடுத்துக் கேட்டது டாக்டர். சபாபதிதான்.

டாக்டர். சபாபதி என்னை டாக்டர். குமரேசன்கிட்ட அட்வைஸ் பண்ண, காயத்ரீ 'வளர்ச்சியில் மந்தமான குழந்தை' எனக் கண்டுபிடித்தார்கள். இதெல்லாம் மூளைக்கு ஆக்ஸிஜன் செல்ல தாமதமான தால் வந்தது என்று சொன்னாங்க. தலை நிக்கலை. அழலை, சிரிக்கலை. இதுக்கெல் லாம் பயிற்சி வேணும்.

எங்க வீட்ல, எங்க அத்தை அத்திம்பேரி டம் (வயது 75, 80) என்னோட தொணப்பல் கேள்வியான, "காயத்ரிக்கு எல்லாம் சரியா யிடுமான்னு" ஒரு நாளைக்கு 20 தடவை யாவது கேட்பேன். இதப் பொருத்துண்டு' "நம்ம பண்றதெல்லாம் பண்ணுவோம், ஸ்வாமியை வேண்டிப்போம். எல்லாம் சரியாகணும்"னு சொல்வார். இப்போ நினைச்சாலும் எப்படி இத்தனை தடவைக் கும் ஒரே மாதிரி எனக்கு பதில் சொன்னாங் கன்னு நெனச்சுக்கறேன்.

எங்கள் அலுவலகத்தில் பிரசிடெண்ட் கிட்ட போய் இந்தக் கதையைச் சொன் னேன். "காலை 9.00 மணியிலிருந்து 1.00 மணி வரை, 3½ மாதக் குழந்தைக்கு பயிற்சி கொடுக்கறோம். தலை நிக்கணும்னு தலை காணி திண்டை குழந்தை மார்ல வைத்து

நான் சென்ற மாதம் என் கணவருடன் ஊட்டிக்குச் சென்றிருந்தேன். அங்குள்ள கடைகளிலும், அலுவலகங் களிலும், பொது இடங்களிலும் ஆங்காங்கே 'பிளாஸ்டிக்கை ஒழிப்போம்' 'பிளாஸ்டிக்கை தடைசெய்வோம்' என்றெல்லாம் எழுதி ஒட்டப்பட்டிருந்தது. வீதிகளிலோ, கடைகளிலோ பாலிதீன் கவர்களே காணப்படவில்லை.

நான் ஒரு கடையிலிருந்து மிளகு, நீலகிரித்தைலம், ஜாதிக்காய் போன்றவற்றை வாங்கினேன். அவற்றை அழகான கெட்டியான, கைப்பிடியுடன் கூடிய காகிதப் பைகளில் போட்டுக் கொடுத்தார்கள். இதுபோல் மற்ற ஊர்களிலும் பின்பற்றலாமே.

- பிரபா டாக்கர்.



எப்போதுமே கவுத்திதான் போடணும்."

பிரஸிடெண்டிடம் என்னால் வேலை யைத் தொடர முடியுமா என்று தெரிய வில்லை என்று கூறியபொழுது, அவர் கேட் டது இதுதான், "உன் குழந்தைக்கு ஒரு பிரச்னை. நீ வேலையை விட்டால் அது நின்று விடுமென்றால் எனக்கு முழு சம்மதம். உடனே நான் உன் ராஜினாமாவை ஏற் கிறேன்" என்று சொல்லி, "நீ ரொம்ப உணர்ச்சிவசப்பட்டிருக்கே. இப்போ எந்த முடிவையும் எடுக்காதே. இத்தனை வருஷமா நல்லா வேலை பார்த்தே. ஒரு மாதம் கழித்து வா" என்றார்.

எனக்கு ஒரு மாதத்திற்கப்புறம், அரை நாள் வேலை அரை சம்பளம் என்று ஏற்பாடு செய்து தந்தது மனிதாபிமானத்தின் உச்சம். மேலும் அவர், "எப்பவும் ஏதாவது வேலை யில் மூழ்கி இரு. மனதைத் தளர விடாதே" என்றார்.

குழந்தைக்கு 5½ மாதத்தில் தலை நின்றது. கையை நீட்ட பயிற்சி, விரல் மடக்க பயிற்சி, பேச பயிற்சி, தவழ பயிற்சி. டாக்டர். ராஜு குழந்தையை முதன் முதலில் சிரிக்க வைத்த அன்று கதறி அழுதேன் சந்தோஷத் தில். டாக்டர். சபாபதி தடுப்பூசி போட்டு 9 மாதத்தில், குழந்தை முதன் முதலில் மற்ற குழந்தைகள் போல் அழுதவுடன் சந்தோஷத் தில் சிரித்தேன். இன்று நார்மல் ஸ்கூலுக்கு அனுப்ப முடிந்தது பகவான் போட்ட பிச்சை. திரு. நெல்சன், பிஸியோதெரபிஸ் டின் ஒன்பது மாத உழைப்பு, எங்கள் பிரஸி டெண்ட் கொடுத்த நம்பிக்கை, 'வித்யாசாகர்' என்ற பெரும் நிறுவனத்தின் ட்ரீட்மெண்ட், பூனம் நடராஜனின் ஈடுபாடு, என் வீட் டாரின் ஒத்துழைப்பு, நான் முழு நாள் வேலை போக ஆரம்பித்த பிறகு, குழந்தை யைப் பார்த்துக் கொள்வதற்காக வந்த ஆனந்தியின் பரிவு, எனக்காக என் குழந் தைக்காக வேண்டிக் கொண்டவர்களின் பிரார்த்தனையின் சக்தி.

இப்படி நன்றியுடன் நினைக்கும் போது என் மனத்தில் கீழ்க்கண்டவாறு கேள்வி களும் தோன்றுகின்றன.

1. சிஸ்ட் இருப்பது தெரிந்தவுடன் அதை வைத்துக் கொண்டு கரு வளர்ச்சியை தொடரலாமா என்று நான் வேறு டாக்டரி டம் இரண்டாவது கருத்தை கேட்டிருக்க வேண்டுமோ?

2. டெலிவரி செய்ய ஸ்கேன் பார்த்த மற்ற டாக்டர்களால் ஏன் ஆபரேஷன் இரண்டு நாள் தள்ளிப் போடப்பட்டது என்ற கேள்வி.

3. எல்லாவற்றையும் மீறி டெலிவரி அப்பொழுது பக்கத்தில் ஏன் குழந்தை மருத்துவரை வைத்துக் கொள்ளவில்லை? ஆக்ஸிஜன் சப்ளைக்காக ஏன் என் குழந்தை காத்திருக்க வேண்டி வந்தது?

4. இப்படிப் பெறப்பட்ட குழந்தையை, பிறந்தவுடன் அழவில்லை என்று தெரிந்த அந்த டாக்டர் ஏன் பீரியாடிகல் டெஸ்டுக்கு கூட்டிப் போக வேண்டிய அவசியத்தை எனக்குப் போதிக்கவில்லை?

மூன்று மாதத்தில் நான் டாக்டரிடம் போனது என்னுடைய அறிவினால் அல்ல, பயத்தினால் மட்டுமே.

ஆனால், இப்பொழுது என் மனத்தில் இந்தக் கேள்விகள் என்னை ஆளுவதை நான் விரும்பவில்லை.

'வித்யா சாகர்' போன பிறகு, எனக்கு மனத்தில் ஒரு பணிவு வந்திருக்கிறது. எதற்குமே ஓவர் ரியாக்ட் பண்ணாத தன்மை வந்திருக்கிறது.

— கே. ஜெயலக்ஷ்மி





ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி, ஸ்ரீ நீல சரஸ்வதி தேவி, ஸ்ரீவாராஹி, ஸ்ரீ விரஜா காலபைரவர் தேவஸ்தானம்

அபராஜிதாபுரி, சோழங்கநல்லூர், சென்னை - 600 119. ✆ 4501404

ஸ்ரீமஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி ஸ்ரீ மஹா வாராஹி காளீ இரு மஹா சக்திகளுக்கு பூமூடல் மற்றும் மஹா யாகத்திற்கான பூஜை அழைப்பிதழ்

நாள் : 30.6.2002 ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 7 முதல் மதியம் 2 மணி வரை.

அனுபவித்து வரும் சகல கஷ்டம், துக்கம், பயம், சங்கடம், ஏவல், பில்லி, சூன்யம் மந்திரவாதி உபத்திரவம், பேய், பிசாசு பயம், மந்திர, யந்திர, தகடு ப்ரயோகங்கள், துர்மந்திர வித்தைகளினால் நல்லவர்களுக்கு தாங்கமுடியாத தொல்லைகளை உண்டாக்குதல், அகால மரணம், விபத்து போன்ற கண்டங்களை உண்டாக்குதல், வேலை, திருமணம், குழந்தை பிறப்பு இவற்றில் உண்டாகும் தடைகள் இவற்றை விலக்கி விமோசனம் தரும் மஹாசக்திதான் ஸ்ரீமஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி. சொந்தமாக வீடுகட்டுவதற்கு வீட்டு மனை பெறுதல், பூமியில் உண்டாகும் வழக்குகள், யுத்தம், பயம், கலகம், குழப்பம் இவற்றைத் தீர்க்கவும், வீட்டிலுள்ள வாஸ்து குறைகளை நிவர்த்தி செய்யவும், கட்டிய புது வீட்டினால் உண்டாகும் பிரச்சனைகளை சரி செய்யவும் நமக்கு எதிரான எதிர் வாதங்களை அழிக்கவும், பக்தர்களுக்குப் பெண் வாரிசுகள் வழங்கக்கூடிய சக்திதான் மஹா வாராஹி காளி. உலகத்திலேயே இந்த இரண்டு மஹா சக்திகளும் இணைந்து அருள் ஆட்சி நடத்தும் இங்கு நிறைவேறும் இந்த யாகத்திலும் பூமூடல் விழாவிலும் உபயம் செலுத்தி கலந்து கொள்வது பூர்வ புண்ணிய பலன் ஆகும். ''வாராஹிகாரனுடன் வாதாடக்கூடாது'' என்பதும் ''பிரத்யங்கிரா தேவியின் பக்தனிடம் துவேஷம் கூடாது'' என்பதும் ஆன்றோர் வாக்கு.

ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி உயரம் 9 1/4 அடி ஸ்ரீ மஹா வாராஹி 7 அடி உயரம் இவர்களுக்கு நடத்தப்பெறும் பூமூடல், கேரள நாட்டு தாந்திரீக முறையிலானது கைமேல் பலன் தரும் இப்பூமூடல் விழாவிற்கு உபயம் செய்ய விரும்புவோர் அலுவலகத்தைத் தொடர்பு கொள்ளலாம். யாகத்துக்கு கட்டணம் ரூ.2100/-ம் உப உபயம் ரூ.1000/-ம் சங்கல்பம் மட்டும் ரூ.600/- ஆகும். உபய தொகைக்கான Draft-ஐ ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஆஸ்ரமம் டிரஸ்ட் என்ற பெயருக்கு எடுத்து உரிய பூஜையைக் குறிப்பிட்டு, குடும்பத்தினர் பெயர், நட்சத்திரம், கோத்திரம், குறைபாடுகள், இவற்றை எழுதி இணைத்து அனுப்பி, ரசீது பெற்றுக் கொண்டு இம்மஹா பூஜையில் கலந்து கொண்டு பலன்பெற அழைக்கிறோம்.

புதிய பாடம்

வைஷ்ணவி மார்க் லிஸ்டை கையில் வாங்கிப் பிரித்து தனக்கு வந்த மதிப்பெண்களில் அவசரமாகக் கண்களை ஓட்டினாள். ஒரு வருட நம்பிக்கை எல்லாம் மதிப்பெண்களைப் பார்த்தவுடன் பொடிப் பொடியாக உதிர்ந்து போக மனம் பொக்கென்று ஆனது. முகம் வியர்வையில் நனைய, அருகிலிருந்த தோழிகளிடம் கூடச் சொல்லிக் கொள்ளாமல், பழக்கதோஷத்தில் சைக்கிளை ஓட்டிக் கொண்டு வீட்டிற்குள் வந்தாள். ஸ்டாண்ட் போட்டு நிறுத்தவும் பொறுமையின்றி சைக்கிளை கவற்றில் சாய்த்து விட்டு நிமிர்ந்த போது அம்மா ஆவலுடன் அவளைப் பார்த்துக் கொண்டு கதவருகே நின்று கொண்டிருந்தான்.

அம்மாவின் கையில் மார்க் லிஸ்டை கொடுத்துவிட்டு, கைகள் தன்னிச்சையாக ஃபேன் ஸ்விட்சை போட, சோபாவில் விழுந்தாள்.



"என்னடி இது?"

வைஷ்ணவியின் அம்மா சித்ரா அதிர்ச்சியுடன் கேட்க வைஷ்ணவியின் கண்களிலிருந்து நீர் கரகரவென்று வழிந்தது. அவள் கண்ணீரைப் பார்த்தவுடன் சித்ராவின் குரல் தணிந்தது.

"பரீட்சையெல்லாம் 90% வரும்படி எழுதியிருக்கேன். கட்டாயம் 80% மேலே வரும்னு சொன்னியேம்மா. இப்ப என்னன்னா எழுபது பர்சென்ட் கூட வரலையே. ஒண்ணும் புரியலையே" அவள் அருகில் வந்து அமர்ந்தாள் அம்மா. விசும்பி அழ ஆரம்பித்தாள் வைஷ்ணவி.



"போகட்டும், அழாதே. நல்ல மார்க் எடுத்தா முதல் வகுப்பு எடுத்து படிக்க வைக்கலாம்னு பார்த்தேனே? இப்ப இவ்வளவு கம்மியா வந்துடுத்தே. ஆண்டவா, இப்ப என்ன பண்றது!" முதலில் சித்ரா சமாதானமாகப் பேசினாலும் தன்னுடைய வழக்கமான புலம்பலை ஆரம்பிக்க முற்பட்டாள்.

"அம்மா! நான் நல்லாதாம்மா எழுதினேன். இவ்வளவு கம்மியா மார்க்ஸ் வரும்னு நினைக்கவேயில்லைம்மா."

"எனக்குத் தெரியாதாடி! மார்க்கை பார்த்தால் அப்பாதான் ரொம்ப அப்செட் ஆகி விடுவார்."

வைஷுவிற்கு இன்னும் கலக்கம் அதிகரித்தது. நிஜம்தான். அம்மாவும் அப்பாவும் எந்த விஷயத்தில் விட்டுக் கொடுத்தாலும், படிப்பு விஷயத்தில் மட்டும் மிகவும் கண்டிப்புதான். அவளுடைய அண்ணன் தீபக்கை அப்படித்தான் படிக்க வைத்து மெடிக்கல் சீட்டை வாங்க வைத்தார்கள். இவளையும் அப்படித்தான் டைம் டேபிள் போட்டுப் படிக்க வைத்து, தேவையான கைடுகளை எல்லாம் அப்பா தேடித் தேடி வாங்கித் தருவார்.

பரீட்சையின் போது அப்பா ராத்திரி

ஷோபாலக்ஷ்மி

பதினோரு மணி வரை அவளுடன் விழித்திருந்து துணையிருந்தால் அம்மா காலையில் நாலரை மணிக்கு அவளுடன் எழுந்து டீ போட்டுத் தருவாள். மாறி மாறி இருவரும் அவளைக் கவனித்து படிக்க வைத்த போது, அவளும் நன்றாகவே படித்து பரீட்சை எழுதியிருந்தாள். அவள் நன்றாக எழுதியிருப்பதாகச் சொன்னது எல்லாம் பொய் என்பது போல் ஆகிவிட்டதே. சே!

தீபு வந்தால் அவன் கூட இவள் சரியாகப் படிக்கவில்லை என்றுதானே நினைப்பான். வகுப்பிலேயே அதிக மதிப்பெண்கள் எடுக்கும் மாணவிகளில் வைஷ்ணவியும் ஒருத்தி. தன்னுடைய வகுப்புத் தோழிகள் என்ன நினைப்பார்கள்? ஆசிரியர்கள் என்ன நினைப்பார்கள், கணித ஆசிரியைக்கு முதலிலேயே இவளைக் கண்டால் பிடிக்காது. அவரிடம் டியூஷன் சேரவில்லையென்று. இப்போது நிச்சயம் நக்கலாக ஏதாவது பேசுவார். யார் முகத்தையும் பார்க்கப் பிடிக்கவில்லை வைஷ்ணவிக்கு.

மாலையில் பக்கத்து வீட்டு ஆன்ட்டி "வைஷுவிற்கு என்ன மார்க்ஸ் வந்திருக்குப்பா?" என்றபடி வந்தாள்.

"பர்செண்டேஜ் கம்மிதான்பா, எதிர்பார்த்த படி வரலை. கஷ்டப்பட்டுதான் படிச்சாள்

பாவம்" என்று அம்மா பதிலளித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

மறுநாள் காலையில் பஜனை குருப் மாமி வந்து, "சித்ரா டென்த் ரிசல்ட் வந்துடுத்தே. உன் பொண்ணு ஸ்கூல் ஃபர்ஸ்ட் வருவான்னியே! வந்தாளா?" என்றபடி நுழைந்தாள்.

"இல்லை மாமி! பர்ஸ்ட் கிளாஸ் வந்திருக்கு. அவ்வளவுதான். அதிர்ஷ்டம் இல்லை" என்று மாமிக்குத் தகுந்தபடி பதிலளித்தாள் சித்ரா.

"புருஷன், பொண்டாட்டி ரெண்டு பேரும் தலைகீழா நின்னு படிக்க வச்சீங்களே? என் பேத்திக்கு தொண்ணூறு பர்சன்டேஜ் வந்திருக்காம். கணக்கிலே நூற்றுக்கு நூறாம். இவ்வளவு மார்க் என் பேத்தி எடுப்பாள்னு என்னால் நம்பவே முடியலை. ஏன்னா அவ படிக்கறதே தெரியாது. அலட்டிக்கவே மாட்டாள். அவளோட அம்மா, அப்பா, 'படி'ன்னு ஒரு நாள் கூட சொன்னதில்லை. அவ சின்னப்பலேர்ந்து ரொம்ப இன்டிலிஜன்ட் தெரியுமா?"

சித்ரா பதிலுக்கு ஒன்றும் பேசாமல் மேலுக்குப் புன்னகைத்து உள்ளுக்குள் பல்லைக் கடித்துக் கொண்டாள். இப்போது அவளுக்குத் தன் பெண்ணின் மேல் கோபமும் வருத்தமும் தலை தூக்கின. 'நன்றாக எழுதினேன் எழுதினேன்னு சொன்னாளே? எல்லாமே சுளி. அரைமணி முன்னாடியே முடிச்சுட்டேன் என்று சொல்லிக் கொண்டிருந்தாளே? என்ன எழுதினோம் என்று ஒரு தடவை திருப்பிப் பார்த்திருப்பாளா? எந்தக் கேள்விக்கு எந்த ஆன்ஸர் நம்பரை மாற்றிப் போட்டாளோ கேர்லெஸ்னெஸ் அதிகம்' என்று தன் பெண்ணை உள்ளுக்குள்ளேயே இட்டிக் கொண்டிருந்தாள். அது அவ்வப்போது வார்த்தைகளிலும் வெளிப்பட்டு வைஷ்ணவியை புண்படுத்திக் கொண்டிருந்தது.



டார்க் கலர் துணிகளுக்குக் கஞ்சி போடும் போது மீந்த டீத்தூளைக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி கஞ்சியுடன் கலந்து துணிகளை நனைத்தால், வெள்ளைத் திட்டுகள் இருக்காது.

— உஷா

"அரைமணி முன்னாடியே முடிச்சுட்டேன்னு சொன்னியே, அந்த அரைமணி உட்கார்ந்து தவறு ஏதாவது இருந்துதான்னு பார்த்திருப்பியா? பார்த்திருக்க மாட்டே. ம் என்ன சொல்றது. யார்கிட்டேயும் பெருமையா சொல்லிக்கிற மாதிரி இல்லை உன்னோட மார்க்ஸ்!"

"ஆமாம், நான் கஷ்டப்பட்டு கண்விழிச்சு படிச்சு மார்க்ஸ் எடுக்கிறதே நீ எல்லார்கிட்டயும் சொல்லி பெருமைபட்டுக்கத்தான். போம்மா நீ. நான் எவ்வளவு சொன்னாலும் நம்ப மாட்டே. நான் எழுதினதை உனக்கு ஜெராக்ஸ் பண்ணி கொண்டு வந்து காட்டியிருக்கணும்."

"எல்லாத்துக்கும் பதிலுக்குப் பதில் ரெடியா கத்து வச்சுண்டு இருக்கே. மார்க்ஸ் கம்மியா எடுத்திருக்கோமேன்னு இல்லாம, அழுத்தமா உட்கார்ந்து டீ.வி.யில ஒரு ப்ரோக்ராம் விடாம பார்த்துண்டு இருக்கே நீ."

வைஷ்ணவிற்கு அழுகையும் எரிச்சலுமாக வந்தது. டீவியை ஆஃப் செய்து விட்டு நகத்தைக் கடித்தபடி வெளியில் வந்து நின்றாள். முன்புறத்துத் தோட்டத்து பூச்செடிகளிலிருந்து நறுமணத்தைச் சுமந்து கொண்டு வந்த காற்று மெல்ல அவளை வருடிக் கொடுத்தது.

வைஷ்ணவிக்கு கார்டனிங் என்றால் மிகவும் விருப்பம். ஹோஸ்பைப் வைத்து செடிகளுக்கு தண்ணீர் ஊற்றினாள். மனது கொஞ்சம் சமாதானமாகியது.

அவள் செய்கைகளை பார்த்தவண்ணம் வந்த அம்மா,

"வைஷு, அப்பா ஃபோன் பண்ணினார்."

"என் ரிசல்ட் பற்றிக் கேட்டாராம்மா?"

"ஆமாம்! ரொம்ப அப்செட் ஆயிட்டார். நாளைக்கு நேரிலே பேசிக்கலாம்னு சொல்லி வச்சுட்டார்" வைஷுவிற்கு இத்தனை நேரம் லேசாக இருந்த மனம் மறுபடியும் பிறாண்ட ஆரம்பித்தது. நாளை டாடியின் முகத்தைப் பார்க்கவே கஷ்டமாக இருக்குமே.

"70% கூட வரலையாமே வைஷு? ஏம்மா?" மறுநாள் வைஷுவை பார்த்துக் கேட்ட கதாகரின் முகத்தில் ஏகப்பட்ட வருத்தம் மண்டியிருந்தது. மகளின் மன உணர்ச்சிகளை தந்தையும், தந்தையின் மன உணர்ச்சிகளை மகளும் உணரும் முயற்சியில் இருவரும் இருந்தனர்.

"நல்லாதான் டாடி எழுதியிருந்தேன்"

ஏற்கெனவே படித்த பாடத்தை ஒப்பிப்பதைப் போல் வைஷுவின் வாயில் வார்த்தைகள் வெளிப்பட்டன. அதற்கு மேல் என்ன பேசுவதென்று தோன்றாமல், இந்த ஒரு நிகழ்ச்சியினால், தான் தந்தையிடமிருந்து மிகவும் அன்னியமாகி விட்டதைப் போல உணர்ந்தாள்.

கலங்கி நின்ற மகளின் முகத்தைப் பார்த்த கதாகருக்கு, பல ஆண்டுகளுக்கு முன் தான்

தன் தந்தையிடம் நின்ற காட்சி வந்து போனது.

"சரி போய் மார்க் லிஸ்டைக் கொண்டு வா. எந்த சப்ஜெக்டில் என்ன மதிப்பெண் வந்திருக்குன்னு பார்க்கலாம். கணக்குல நூறு வரலைன்னாலும் 85 வந்திருக்கு பரவாயில்லை. சயின்ஸிலும் பரவாயில்லை. இங்கிலீஷில் நல்ல மார்க்ஸ் வந்திருக்கே வெரிகுட். சோஷியல், தமிழில்தான் கம்மியா வந்திருக்கு. அதனாலதான் பர்சென்டேஜ் குறைஞ்சிடுத்து. மொத்தத்துல நான் டென்த்ல எடுத்த மார்க்கை விட நீ அதிகமாகவே எடுத்திருக்கே. கங்கிராஜுலேஷன்ஸ்" என்று சகஜமாக சுதாகர் கூற சித்ராவிற்கும், வைஷுவிற்கும் ஆச்சர்யமாக இருந்தது.

"பாவம், நீங்க எப்படி ஃபீல் பண்ணுவீங்களோன்னு வைஷுவிற்கு ஒரே பயம்" சித்ரா பேசினாள்.

சுதாகர், "அப்படியா வைஷு? வருத்தம் தான். உனக்கு ஒண்ணு தெரியுமா? தாத்தா கூட இப்படித்தான் நான் பள்ளியிறுதி வகுப்பில மார்க் கம்மியா எடுத்ததற்கு வருத்தப்பட்டார். அப்போ எனக்கு என்னோட மார்க்கிற்கு காலேஜில் பி.எஸ்ஸி., பாட்னிதான் கிடைச்சது. அதைப் படிச்சுட்டு என்ன பண்ணுவான் இவன்னு தாத்தா ரொம்பவே கவலைப் பட்டார். என் அண்ணன்கள் எல்லாம் நல்ல படிப்பு, நல்ல வேலை. என்னோட எதிர்காலம் எப்படி இருக்குமோன்னு தாத்தாவிற்கு ரொம்பவே வேதனை.

யதேச்சையா நியூஸ் பேப்பரில் டெக்னிகல் கோர்ஸ் பற்றி விளம்பரம் வந்திருந்தது. அதற்கு அப்ளை பண்ணி ரிட்டன் டெஸ்ட்லேயும் பாஸ் பண்ணிட்டேன். இன்டர்வியூலே ஒரு மெஷின் பார்ட்டை நடுவிலே வைத்து அதை அவரவர் இருந்த கோணத்திலிருந்து டிராயிங் போடச் சொன்னாங்க. நான் சின்னப்பலேர்ந்து டிராயிங் ரொம்ப நல்லா போடுவேன். மெக்கானிசம் என்றாலும் ரொம்ப இன்ட்ரஸ்ட். ஷேட் எல்லாம் கொடுத்து நான் போட்ட மெஷின் பார்ட்டை உடைய டிராயிங் ரொம்ப தத்ரூபமா இருந்தது. இதை அந்த காலேஜ் பிரின்ஸிபால் சொல்லிப் பாராட்டினார். எனக்கு சீட் கிடைத்தது. பிறகு டூல் & டை மேக்கிங் கோர்ஸ் முடித்து இன்று ஃபாரின் எல்லாம் போகிற அளவிற்கு நானும் நல்ல நிலைமையில் இருக்கேன்.

எதுக்குச் சொல்ல வரேன்னா அப்போ நான் எடுத்த மார்க் என் தலைவிதியை நிர்ணயிக்கலை. எனக்குள்ளே இருந்த ஓவியத் திறமை வெளிப்பட்டு எனக்குக் கைகொடுத்துத் தூக்கி



சப்பாத்திக்கு தொட்டுக் கொள்ள வீட்டில் எந்தக் காய்கறி இருந்தாலும் பரவாயில்லை. பொடியாக நறுக்கி வேகவிட்டு. ஒரு துண்டு இஞ்சி, இரண்டு பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லித் தழை, ஒரு வெங்காயம் இவற்றைப் பச்சையாக அரைத்துக் கொட்டிவிட அருமையான 'சப்ஜி' ரெடி!

- விஜயலக்ஷ்மி ராஜகோபால்.



அவசரமாக பாயசம் செய்ய வேண்டுமா? கடலை மாவை வாசனை வரும் வரை வறுத்து அதில் தேவையான பாலை ஊற்றி வேகவைத்து சர்க்கரை சேர்த்து, ஏலக்காய், முந்திரி சேர்த்தால் அவசர பாயஸம் சாப்பிட ஆனந்தமாக இருக்கும்.

- சரஸா



நிறுத்தியது. அதே போல நமக்கே தெரியாம நமக்குள்ள ஏதாவது ஒரு திறமை ஒளிந்திருக்கும். தக்க சமயம் வரும் போது அதை வெளிக் கொணர்ந்து, அதை உபயோகப்படுத்திக்கிட்டோம்னா முன்னுக்கு வந்துடலாம்." அப்பா சொல்லிக் கொண்டே போக வைஷு ஒரு தெளிவான மனநிலைக்கு வந்தாள்.

"டாடி, நீங்க இவ்வளவு ஈஸியா இருப்பீங்கன்னு நினைக்கலை டாடி. நான் ரொம்ப குழம்பிப் போயிருந்தேன். நீங்க எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டீங்க டாடி. இதைப் பத்தி நீங்க எப்படி எடுத்துப்பீங்களோன்னு ரொம்ப ஃபீல் பண்ணிக்கிட்டேயிருந்தேன் டாடி."

"என்னம்மா பண்றது, நீ எடுக்கிற மார்க் தானே சமூகத்திலே உனக்கு ஒரு அங்கீகாரம் கிடைக்க ஒரு அளவுகோலா இருக்கு. ஒண்ணாங்கிளாஸ்லே ஃபர்ஸ்ட் ரேங்க் எடுத்தா அது கடைசி வரை தொடர நாம எவ்வளவு பாடுபட வேண்டியிருக்கு. அதனாலதான் உன்னையும் இப்படிக் கசக்கிப் பிழிய வேண்டியிருக்கு. நாம முன்னுக்கு வரணும்னா, லைப்ல வர எதிர் சம்பவங்களை ஈஸியா எடுத்துக்கற மனப்பக்குவமும் தேவைதான். அடுத்தது என்னன்னு பார்க்கணும். உனக்கு இன்னும் படிக்கவும், நிறைய விஷயங்களை தெரிஞ்சுக்க வயசும், நிறைய நேரமும் இருக்கு. நிறைய பண்ணலாம். ஓ.கே. உனக்குன்னு 'ஜீனியா' பூக்களோட சீட்ஸ் வாங்கிட்டு வந்திருக்கேன். இந்தாம்மா" என்று சுதாகர் சிறிய பாக்கெட்டுகளில் இருந்த விதைகளைக் கொடுத்தார்.

வைஷ்ணவி எதையும் சகஜமாக ஏற்கும் மனப் பண்பாட்டை புதியதொரு பாடமாக தந்தையிடமிருந்து கற்றுக் கொண்டாள்.

இப்படியும் செய்யலாம்!

எங்கள் வீட்டில் இரவில் டிபன்தான். என்றாலும் சில சமயங்களில், தலைவலி, ஜலதோஷம் என்றால் என் கணவர் திடீர் என ரசம் சாதம் கேட்பார்.



எனக்கோ, ஒருவருக்காக மெனக்கெட்டு ஒரு கைப்பிடி அரிசி வடித்து இரண்டு கரண்டி ரசம் வைக்க அலுப்பாக இருக்கும்.

எனவே, ப்ரையிங் பானில் அரிசியைக் களைந்து வைத்து வழக்கமாக விடும் தண்ணீரை விட சற்று கூடுதலாகவே தண்ணீர் விடுவேன். அந்தத் தண்ணீரிலேயே புளி, உப்பு கரைத்து தக்காளியையும் நறுக்கி சேர்த்து விடுவேன்.

அதிகப்படி இரண்டு விசில் விட்டு இறக்கி, வாணலியில் தனியாக கடுகு, சீரகம் கருவேப்பிலை தாளித்து ரசப் பொடியை அதிலேயே சற்று வதக்கி, குக்கரில் இருக்கும் கலவையில் கொட்டிக் கலந்து விடுவேன். பதினைந்தே நிமிடத்தில் மிகக் குறைவாக, கரைத்த ரசம் சாதம் ரெடி!

- எஸ். பட்டம்மா

* * *

கைமறதியாக தோல் சீசீயை எங்கோ வைத்து விட்டேன். அவசரத்திற்கு உதவியது சிப்ஸ் மணை. மெல்லியதாக எவ்வளவு நன்றாகத் தோல் சீவ முடிகிறது! இப்போதெல்லாம் சிப்ஸ் மணை எங்கள் வீட்டில் 'டபுள் ஆக்ட்' கொடுக்கிறது.

க. பருப்பு வறுத்து சட்னி அரைக்கும் போது கொத்துமல்லி இல்லையென்று புதினா வைத்து அரைத்தேன். சுவை அபாரம். இப்போதெல்லாம் புதினா இல்லாமல் க. பருப்பு சட்னியே அரைப்பதில்லை.

- வகுளமாலா எஸ். ராஜன்

* * *



எங்கள் வீட்டில் நடந்த விசேஷத்திற்கு வந்திருந்த சமையல் செய்பவர் வடைக்கு அரைத்த மிக்ஸி பாத்திரத்தை, கையில் சிறிது உப்பெடுத்து அதில் தடவி அலம்ப பாத்திரம் பளிச்.

- சரஸா

ஒரு குழந்தைக்கு ஒரு பல்!



பெண்கள் கருவுற்றிருக்கும் சமயம் பற்களில் கால்சியம் குறைபாடு ஏற்பட்டு ஒவ்வொரு பேறு காலத்திலும் ஒரு பல்லை இழக்கிறார்கள் என்கிறது மருத்துவ உலகம்.

பேறுகாலத்தில் ஏற்படும் பல் நோய்களுக்கு முக்கியக் காரணம் கர்ப்பிணிப் பெண்களின் உடலில் ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றங்களே. இத்தகைய காலத்தில் ஈஸ்டிரோஜன், ப்ரொஜஸ்டிரோன் சுரப்பிகள் உடலில் அதிகம் சுரக்கின்றன. இவை பற்களின் அடி வேர்களில் பாதிப்பை உண்டு பண்ணுகின்றன.

இதன் விளைவாக பல் ஈறு வீக்கம், ரத்தக் கசிவு, பற்களில் வலி போன்ற பக்க விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. இவை அதிகமாகும் பொழுது பற்கள் மட்டும் பலவீனமடைவதில்லை. பிறக்கும் குழந்தையும் பாதிப்புக்குள்ளாகிறது. குறைப்பிரசவம், பலவீனமான குழந்தைகள் பிறக்க இந்தப் பல் நோயும் காரணமாகிறது என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

இவற்றைத் தடுக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

- கரு உருவாவதற்கு முன்பே பெண்கள் பல் மருத்துவரிடம் பற்களை முழு பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- பற்களுக்கும் பேறு காலத்தில் மருத்துவப் பரிசோதனை அவசியம்.
- நான்கிலிருந்து ஆறு மாதத்திற்குள் பல் நோய்க்கு சிகிச்சை பெற வேண்டும்.
- பல் இடுக்குகளை, ஈறுகளை நன்கு சுத்தப் படுத்த வேண்டும்.
- தினமும் இருவேளை பல் துலக்குதல் அவசியம்.
- இனிப்பு, சாக்லேட் போன்ற தின் பண்டங்களுக்கு பதிலாக நல்ல சத்துமிகுந்த பால், தயிர், வெண்ணெய், பழம், காய்கறிகள் உண்ண வேண்டும்.
- குறிப்பாக பேறுகாலப் பெண்கள் சரிவிகித சத்துணவு பழக்கத்தை கடைபிடிக்க வேண்டும்.

நன்றி : கோல்கேட்-பாமோலிவ் (இந்தியா) லிமிடெட் செய்திமடல்

நட்பு

உங்கள் அன்புச் சகோதரி.

எனக்கு டீனேஜ் பெண் உள்ளாள். அவளுடைய பிரச்சினை 'மார்பக வளர்ச்சி' மிகக்குறைவாக உள்ளது. இதன் பொருட்டு வீட்டில் தினமும் சண்டை. நாங்கள் சரியாக வளர்க்கவில்லை என்று குற்றம் கூறுகிறாள். ஹார்மோன் டெஸ்ட் செய்து விட்டோம். நார்மல்தான். "என் தலையெழுத்தே சரியாக இல்லை. அதனால்தான் இந்த வீட்டில் பிறந்து கஷ்டப்படுகிறேன்" என்று எப்பொழுதும் புலம்புகிறாள்.

டீவி. சேனல்கள், வார மாத இதழ்கள், தினசரி நாளேடுகள் போன்றவை இத்தகைய கவர்ச்சிப் படத்தை எப்படி மூலதனமாக உபயோகிக்கிறார்கள் என்று நான் எழுதத் தேவையில்லை. சென்னை நகரின் வீதிகளில் கூட உடலைத் தழுவிய உடையுடன் பெண்கள் உலவுகிறார்கள். இதையெல்லாம் பார்த்து ஒரு வகையான ஏக்கம் இருப்பதும் நியாயம்தான்.

இப்படி முன்னுக்குப் பின் முரணான விஷயத்தை என்னிடம் ஏன் கூறுகிறாய் என்று நீங்கள் கேட்பது என்காதில் விழுகிறது. என் வருத்தத்திற்கு ஏதாவது தீர்வு சொல்வீர்களா என்றுதான்.

உங்கள் பெயர், ஊர் ஒன்றும் தெரியவில்லை. பெண்களின் மார்பக வளர்ச்சிக்கு சில உடற்பயிற்சிகள், நீந்துதல், படகோட்டுதல் போன்றவை உதவி செய்யும். உங்கள் ஊர் தெரிந்தால் அங்கு அந்த வசதிகள் இருக்கிறதா என அறியலாம். ஹார்மோன் ஊசிகள் போட வேண்டாம் என்றுதான் மருத்துவர்களும் கூறுகிறார்கள். பெண்ணிற்கு இதமாகச் சொல்லி பெண் மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

ஆர். வைதேகி, தென்னூர்.

காதல் என்பது தேவையா? - போன்ற பட்டிமன்றங்கள் நிறைய பார்த்திருப்போம். தற்போது காதல் என்ற பெயரில் +2 படிக்கும் பையனும் 9வது படிக்கும் பெண்ணும் காதல் என்று சொல்லிக் கொண்டு வீட்டை விட்டுப் போவது பற்றித் தினமும் செய்திகளில் படிக்கிறோம். பெரியவர்கள் பார்த்துக் கல்யாணம் செய்வது மிகவும் அரிதாகி வருகிறது. வீட்டுக்கு ஒரு பெண் அல்லது பையன் வெளிநாடு செல்வது போல் வீட்டுக்கு ஒரு பையனோ பெண்ணோ காதல் கல்யாணம் செய்வது சகஜமாகி விட்டது. நம் இந்தியப் பண்பாட்டுக்கு இது உகந்ததுதானா?

நாம் இந்தியப் பண்பாட்டை முழுமையாகப் பின்பற்றுகிறோமா? ஆண்கள் குடும்ப வருமானத்திற்குப் பாடுபடுவதும், பெண்கள் இல்லத்தை நிர்வகிப்பதுமாக இருந்தார்கள். அப்போதுமே கூட - காதல் உண்டு. தமிழ் சங்க இலக்கியங்களில் இதுபற்றி வருகிறது. இன்றைய நிலையில் ஆண்களும், பெண்களும் பழகுவதும் சகஜமாகி விட்டது. அதன் விளைவாக இவையெல்லாமும் நடக்கவே செய்யும். நடப்பனவற்றில் ஏமாற்றம், வஞ்சகம், துரோகம் இவையெல்லாம் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வேறென்ன செய்ய?

எஸ்.வி. மணியம், அகமதாபாத்.

தங்கள் பதிலில் அரசியலில் ஆணென்ன பெண்ணென்ன எல்லாம் "ஒரே குட்டையில் ஊறிய மட்டைகள்தான்!" இவ்வார்த்தைகளைத் தவிர்த்திருக்கலாம். மேலும் "சொல்லித் தெரிவதில்லை மன்மதக்கலை" என்பார்களே, இதையும் தவிர்த்திருக்கலாம். ஆனால் தற்போது தொலைக்காட்சியில் வரும் காட்சிகளும், கவர்ச்சிகரமான படங்களும், வளரும் டீனேஜ் மக்களை தவறான வழியில் ஒதுக்குவதாகவே உள்ளது. மேலும் பாலுணர்வைக் குறித்து (செக்ஸ்) பல புத்தகங்களும் பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ளன.

என்னுடைய பதிலை நீங்கள் விமர்சித்

சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல்

வட்டம்

திருப்பதற்கும் பிறகு டீ.வி. பற்றிச் சொல்வதற்கும் என்ன தொடர்பு எனத் தெரியவில்லை. ஓ, மன்மதக் கலை எனக் குறிப்பிட்டதற்காகவா? சில விஷயங்கள் மனிதனிடம் இயற்கையாக இருக்கும். அதைத்தான் குறிப்பிட்டேன். கவிதை, பாட்டு இதெல்லாமே இயற்கையாக வர வேண்டும். அதை பிறகு பயிற்சி செய்து வளப்படுத்திக் கொள்ளலாமே தவிர, ஆர்வமே இல்லாத ஒருவரிடம் திணிக்க முடியாது. அந்த அர்த்தத்தில்தான் குறிப்பிட்டேன்.



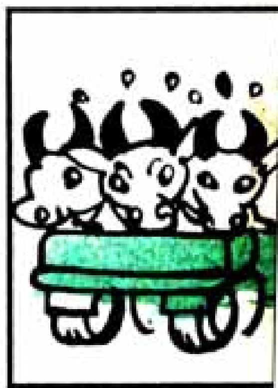
திலகவதி, யு.எஸ்.ஏ.

ஒரு சகோதரி இரண்டு மகன் ஒரு மகளைப் பெற்ற ஒரு தாய் தன் உள்ளக் குமுறலை தன் பெயரை தைரியமாகக் கூட வெளியிட முடியாமல் உங்களிடம் கொட்டியிருக்கிறார். வெளிநாட்டில் வசிக்கும் தன் மருமகள் மரியாதை இல்லாமல் நடந்து கொண்டது பற்றி.

உண்மையில் இப்போது இளம்பெண்கள் தான் அடங்காப்பிடாரிகளாக இருக்கிறார்கள். மாமியார்களும் - பெண்களை மணந்து கொண்ட இளம் கணவன்களும் மனம் நொந்து போய் இருக்கிறார்கள். உங்களுக்குத் தெரியாதது இல்லை.

வெளிநாட்டில் வேலை செய்யும் மகன் என்றால் நல்ல புத்திசாலி - உழைப்பாளியாகவே இருக்க வேண்டும். இளம்வயதில் அவன் நல்ல மார்க் எடுக்க அந்தத் தாய் எவ்வளவு சிரமப்பட்டு இருப்பாள். தனது மகனிடம் சீராட அந்தப் பெற்றோர் ஒன்று அல்லது இரண்டு மாதம்தான் வருவார்கள். அந்த இரண்டு மாதம் கூட வயதானவர்களுக்கு மரியாதை தர வேண்டும் என்று புத்திகூறி வளர்க்காத பெண்ணை பெற்ற பெற்றோர்களை நான் சாடுகிறேன். குறைகள் பெண்ணை பெற்றவர்களிடம்தான். சரியான வளர்ப்பு முறை இல்லை.

உங்களுடைய மிக நீண்ட கடிதத்தில் மனக்குமுறலைக் கொட்டியிருக்கிறீர்கள். யாருமே பிறக்கும்போதே அடங்காப்பிடாரிகளாகப் பிறப்பது இல்லையம்மா. அதே போல வஞ்சகமாக மிக திட்டமிட்டு தன் பெண்ணிற்குப் பயிற்சி கொடுத்து புகுந்த வீட்டிற்கு அனுப்புவது இல்லை. இதெல்லாம் டீ.வி. சீரியலில் தான் வரும்.



இரண்டு பக்கமும் காரணங்கள் இருக்கும் போதுதான் வெறுப்பும் விரோதமும் தொடருகிறது. இதை சம்பந்தப்பட்டவர்கள் உணருவதில்லை, அவர்கள் மனமெல்லாம் வேதனையும், ரணமும் இருப்பதால். கொஞ்சம் மனம் நிதானப்பட்டு எங்கே தவறு என ஆராய ஆரம்பிக்கும் போது அவரவர் தவறுகள் புலப்படும்.

காலம் உங்களுக்கு மனஅமைதியைத் தரட்டும்.

ராஜி, மடிப்பாக்கம்.

எங்கள் வீட்டிற்கு எதிர் வீட்டில் 72 வயது பெரியவர் இறந்து விட்டார். இறந்தவருடைய மாமியாரும் (சுமார் 90 வயது) அதே வீட்டில் தான் இருக்கிறார். பெரியவர் இறந்தவுடன், இம் மூதாட்டி துக்கம் தாளாமல், "ஐயோ தொண்டு கிழம் நானிருக்கேன். நீ போய் விட்டாயே" என்று குமுறி அழுது கொண்டு இருந்தார். துக்கம் விசாரிக்க வந்த சில பெண்கள், மூதாட்டியைச் சுட்டிக்காட்டி "இந்தக் கிழம் இன்னும் இருக்க அவரைக் கொண்டு போய்ட்டியே"



மஞ்சுளா ரமேஷ்

என்று துக்கத்தை உரத்த சொற்களில் வெளிப் படுத்தினார்கள். அருகில் இருந்த எனக்கு மிகவும் மனது சங்கடமாகி விட்டது.

துக்கம் விசாரிக்கச் செல்லும் போது, கூடிய வரை மௌனமாக இருப்பது நல்லது என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்கள்?

மற்றவர்களின் மேல் மிகுந்த அன்பையும், அக்கறையையும் காட்டுவதாக நினைத்து இப்படிப் புண்படுத்துவது பல சமயங்களிலும் நடக்கிறது. குழந்தையில்லாத பெண்களிடம் பேசுவது, திருமணம் கூடாத பெண்களிடம் விமரிசனம் இப்படி நிறைய... பல விஷயங்களில் நாம் மாற வேண்டியது நிறைய உள்ளது. சகோதரிகள் யோசிக்கலாமே!

புஷ்பா வெங்கட்ராமன், சென்னை - 20.

பலமுறை உள்ளூரிலும் வெளியூர் செல்லும் போதும் திறந்த சிறு டிரக்குகள், பெரிய லாரிகள் இவற்றிலே நெருக்கமாக வாய்களைக் கட்டி, ஒன்றுக்கொன்று நகர முடியாமல் பிணைத்துக் கணக்கற்ற மாடுகளை கொண்டு செல்லும் போது, வெளியே நீட்டிக் கொண்டிருக்கும் அவைகளின் கண்களிலே பீதி, பயம், தாகம், மிரட்சி, மற்றும் வாயிலிருந்து ஒழுகும் எச்சில். இப்படி அவ்வாயில்லா ஜீவன்கள் படும் வேதனையை நாமும் காண நேர்கிறது. அக் காட்சி நம் நெஞ்சைப் பிசைந்து வேதனை செய்கிறது.

கேரளாவிற்குக் கொண்டு செல்வதாகச் சொல்கிறார்கள். எதற்காகவென நமக்கும் தெரிகிறது.

ஆயினும், அவற்றைக் கொண்டு செல்லும் போதாகிலும் கொஞ்சம் கருணையுடன் அவ்வாயில்லா ஜீவன்களை நடத்தக் கூடாதா என மனம் ரொம்ப ஆதங்கப்படுவதை உங்களுடன் பகிர்ந்துக் கொள்கிறேன்.

மங்கையர் மலர் ஒரு சிறப்பான பத்திரிகை. படிக்கும் பலரில் செயலுள்ள ஒன்றிரண்டு பேராவது முயன்று இக் கொடுமையைத் தவிர்க்க ஏதாவது செய்ய முடிந்தால் நன்றாயிருக்குமே எனும் எண்ணத்திலே எழுதினேன்.

நானும்தான் கேட்கிறேன், இதற்கு ஏதாவது செய்ய முடியுமா? சொல்லுங்களேன் சகோதரிகளே!

எஸ்.கே. விஜயா தமது தூக்கம் இல்லாமையைக் குறித்துக் கேட்டிருந்தார். எனது சொந்த அனுபவங்களைக் கீழே எழுதியுள்ளேன். இதை முயற்சி செய்து பார்க்கவும்.

1. முதலில் தினமும் சாப்பிடும் தூக்க மாத்திரையின் அளவை சிறிது, சிறிதாகக் குறைத்து, முற்றிலுமாக விட்டு விடவும்.

2. இரவில் படுக்கப் போவதற்கு முன் ஒரு அகன்ற பாத்திரத்தில் கணுக்கால்கள் மூழ்கும் அளவிற்கு பொறுக்கக்கூடிய சூட்டில் வெந்நீர் வைத்து, அதில் சிறிது கல் உப்பைக் கரைத்து, பாதங்களை கணுக்கால் வரை மூழ்கும்படி ஐந்து நிமிடங்கள் வைக்கவும். பிறகு கால்களைத் துடைத்துக் கொண்டு படுக்கவும்.

3. சர்க்கரை நோய் இல்லாதவர் என்றால், உணவு உண்டு சிறிது நேரம் கழித்து படுக்கப் போவதற்கு முன் குடிக்கும் சூட்டில் ஒரு தம்ளர் வெந்நீரில் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் சுத்தமான தேனைக் கலந்து குடித்து விட்டுப் படுக்கவும்.

4. பால் குடிக்கும் பழக்கம் இருந்தால், படுப்பதற்கு முன் ஒரு தம்ளர் சூடான பால் அருந்தி படுக்கவும்.

5. சித்த வித்தகர் டாக்டர் இரத்தின சண்முகம் எழுதியுள்ள 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் சீரகம், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி மருத்துவம்' என்ற புத்தகத்தில் 'நல்ல தூக்கம்' பற்றிக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விவரம் :

"சீரகத்தை நீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து வடித்து மிதமான வெப்பத்தோடு நூறு மில்லிக்குக் குறையாமல் இரவில் அருந்த நிம்மதியான தூக்கம் அமையும். காலையில் தாராளமாக மலம் கழியும். பகல் முழுவதும் உடல் தெம்பாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கும்."

6. தலைக்கு மிக உயரம் இல்லாத, மெதுவான தலையணையை வைத்துக் கொள்ளவும்.

7. கழுத்துப் பகுதியில் மெத்தென்று இருக்கும் காட்டன் துணியை வைத்துக் கொண்டு படுக்கவும்.

8. படுக்க பஞ்சு மெத்தையைப் பயன்படுத்தவும். 'ஃபோம்' பெட் வேண்டாம்.

9. ஒரு துளசி மாலையை வைத்துக் கொண்டு நிமிர்ந்து நேராகப் படுத்துக் கொண்டு கண்களை மூடிக் கொண்டு ஆழ்ந்த சுவாசம் எடுக்கவும். (நல்ல காற்றுள்ள பகுதியாக இருக்கட்டும்). கிழக்கு அல்லது மேற்காகத் தலையை வைத்துக் கொண்டு படுக்கவும். காயத்ரி மந்திரத்தை ஜபிக்கவும். பகலில் நடந்த சம்பவங்களையும், பழைய சம்பவங்களையும் நினைக்காமல் கடவுளை நினைத்துக் கண்களை மூடவும்.

- சி.கே. சாவித்ரி

நியூஸ் சாலட்

❖ சட்டிஸ்கார்ட் ஜில்லாவில் உள்ள 1021 கிராமங்களில் வாழும் "பெய்கா" மற்றும் "மரார்" இனத்தினர் இவ் வருட ராமநவமியன்று 3000ற்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு கன்னித் திருமணம் செய்து வைத்திருக்கிறார்கள். பூப்பெய்து முன் நடத்தப்படும் இத் திருமணப் பெண்கள் மிக இளவயதிலேயே குழந்தைகளை சுமப்பதால் குழந்தை மரணங்கள் அதிகமாவதுடன் இங்கே பெண்கள் நாற்பது வயது வரைதான் வாழ்வதாகக் கணிப்பு கூறுகிறது. இப்படிப்பட்ட திருமணங்களைப் பற்றி ஜில்லா கலெக்டருக்கு எந்தவித தகவல்களும் தெரியப்படுத்துவதில்லை என்பதால் சரியான நேரத்தில் தடுப்பு நடவடிக்கை எடுக்க முடியாமல் போவதாக அதிகாரிகள் கூறுகிறார்கள்.



• புதிய சபாநாயகர்

❖ பார்லிமென்டின் புதிய சபாநாயகராக சிவசேனா தலைவர் "மனோகர் ஜோஷி" ஒருமனதாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார். சபாநாயகர் பதவியில் இருக்கும் வரை கட்சி பாரபட்சமின்றி செயலாற்றுவேன் என்று உறுதி கூறினார்.

🏆 பரேகில் அகில உலக சதுரங்க இறுதிப் போட்டியில் ரஷ்ய ஆட்டக்காரர் ''அனபோலா கார்போவை" தோற்கடித்து "யுரோடல் கப்"பை வென்றார் இந்திய சதுரங்க மாஸ்டர் விஸ்வநாத் ஆனந்த்.

❖ லக்னோவில் நடந்த பெண்கள் நேஷனல் "ஏ" சாம்பியன் ஷிப் சதுரங்கப் போட்டியில் ஆறாவது முறையாகத் தொடர்ந்து வெற்றி பெற்று புதிய ரிகார்ட் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார் சென்னையைச் சேர்ந்த இந்தியப் பெண் சதுரங்க கிராண்ட் மாஸ்டர் விஜயலக்ஷ்மி.

❖ கர்நாடகா ''புடிகோடே'' கிராமத்தில் வாழ்ந்து வரும் மங்களா கௌரி என்ற பெண், பட்டுப் பூச்சி வளர்த்து வரும் தன் தந்தையின் தொழிலில் அவருக்கு மிகுந்த உதவியாக இருந்தவர். ''ஹைதர் அலி'' பிறப்பிடமான "புடிகோடே" கிராமத்தைப் பார்க்க வந்த "யுனெஸ்கோ" நிறுவனம் இவரைப் போல பல பெண்களின் திறமைகளை உலகுக்குக் காட்டிக் கொடுத்தது. "மரண்டல்" என்ற சிறிய ஒலி பரப்பி நிலையத்தை யுனெஸ்கோ நிறுவனம் நிறுவித் தந்ததால் பெண்கள் தங்கள் தொழிற் திறமையை இந்த ஒலிபரப்பி மூலம் நாட்டு மக்களுக்குப் பரப்பி வருகிறார்கள்.

இவர்கள் ரிகார்ட் செய்து தரும் ஒலி நாடாவை அகில இந்திய ரேடியோ தங்கள் சானலில் ஒலிபரப்புகிறது. இதுபோல சிறுவர் சிறுமியர்களின் நாட்டுப்புறப் பாடல்களும் ஒலி பரப்பப்படுகிறது. இதுநாள்வரை ரேடியோவில் பாட்டு கேட்டுப் பழகி வந்த இச் சிறுவர்கள் இன்று தாங்களே பாடி ஒலிபரப்பி கேட்பது மிகுந்த மகிழ்ச்சி தருவதாகக் குதூகலிக்கிறார்கள்.



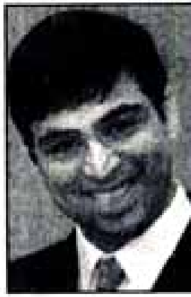
• கிராமப் பெண்களின் தொழில் திறமை

❖ பதினாறாவது அகில இந்தியப் பெண்கள் அமைப்பு மாநாடு சென்னையில் நடைபெற்றது. குஜராத்தில் நடந்து வரும் மதக் கலவரத்தைக் கண்டித்துப் பெண் அமைப்பாளர்கள் கண்டனக் குரல் எழுப்பினர். கலவரத்தைத் தூண்டிவிடும் குற்றவாளிகள் மீது சரியான நடவடிக்கைகள் எடுக்காமல் பொறுப்



• பெண்கள் மாநாடு

பற்ற முறையில் ஆட்சி நடத்தி வரும் குஜராத் முதலமைச்சர் நரேந்திர மோடி மற்றும் பாதுகாப்பு மந்திரி ஜார்ஜ் பெர்னாண்டஸ் இருவரையும் பதவியிலிருந்து மத்திய அரசு நீக்க வேண்டும் என்று கோரிக்கை மனு அனுப்பியுள்ளனர். கலவரத்தை நடத்தி வரும் 'ஹிந்துத்வா'' "சங்பரிவார்'' அமைப்புகளை முற்றிலும் தடைசெய்து செயலற்றதாக்க வேண்டும் என்று மத்திய அரசை கேட்டுக் கொண்டுள்ளனர்.



• விஸ்வநாத் ஆனந்த்



• விஜயலக்ஷ்மி

❖ கராச்சியில் ஒரு தற்கொலை அணு குண்டு வெடியாளர் ஷெரடன் ஹோட்டலுக்கு வெளியே நிறுத்தப்பட்டிருந்த ஒரு மினி



• சூங்சன்ஸோகியி விடுதலை

பஸ்ஸை வெடித்ததில் அதிலிருந்த 11 பிரென்ச் தேசத்தினர் உட்பட 14 பேர்கள் மாண்டு போனார்கள். 30 பேருக்கு மேல் படுகாயமடைந்தவர்கள் சிகிச்சை பெற்று வருகிறார்கள்.

பாகிஸ்தான் அமெரிக்காவுடன் சேர்ந்து அல்கொய்தா அமைப்புக்கு எதிராக நடத்தி வரும் தீவிரவாத ஒழிப்பை எதிர்த்து இந்தத் தாக்குதல் நடத்தப்பட்டிருக்கலாம் என்று பாகிஸ்தான் அதிபர் பேட்டியளித்தார். இதையடுத்து அதே ஹோட்டலில் தங்கியிருந்த நியூஸிலாந்த் கிரிக்கெட் வீரர்கள் பாதுகாப்புக் கருதி தங்கள் கிரிக்கெட் ஆட்டத்தை ரத்து செய்து கொண்டு உடனடியாக நாடு திரும்பினர். சிங்கப்பூரும் தங்கள் விமானப் போக்குவரத்தைத் தற்காலிகமாக நிறுத்திக் கொண்டது.

❖ மயன்மாரின் புகழ்பெற்ற அரசியல்வாதி "சூங்சன்ஸோகியி'' 19 மாதங்கள் வீட்டுக் காவலில் வைக்கப்பட்டு ராணுவ ஆட்சியாளரால் விடுதலை செய்யப்பட்டிருக்கிறார்.

1991ல் நோபல் அமைதிப் பரிசை வென்ற இவர் 2000-ம் ஆண்டில் ராணுவ ஆட்சியாளரால் கைது செய்யப்பட்டார். இனி தன் கட்சிக்காகவும், நாட்டு மக்களுக்காகவும் உழைத்துப் போராடி சுதந்திரம் வாங்கித் தரப் போவதாக அறிக்கை விட்டிருக்கிறார். யுனைடெட் நேஷன்ஸ் தலையீட்டால்தான் இவர் விடுதலை செய்யப்பட்டிருக்கிறார்.



• பிரதமரின் சிங்கப்பூர் பயணம்

❖ வட இந்தியாவில் ஹோலி பண்டிகை மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது. அன்று ரசாயன கலர்ப் பொடிகளை தண்ணீரில் கரைத்து ஒருவருக்கு ஒருவர் பூசிக் கொள்வார்கள். இவ் வகையான ரசாயனப் பொடிகள் கண்களையும், தோலையும் வெகுவாகப் பாதிப்பதால் சமீபகாலமாக மக்கள் கலர்ப் பொடிகளை உபயோகப் படுத்த பயப்படுகிறார்கள். ''சுப்ரீயடிரிகா'' என்ற அழகுக் கலை நிபுணர்



• விமான விபத்து

இதற்கு ஒரு வழி கண்டுபிடித்து விட்டார். பூக்களிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட இயற்கை நிறங்களை பதப்படுத்தி ஆரோரூட் மாவுகளில் கலந்து ஹோலி பொடிகளை தயாரித்துத் தருகிறார் இவர். இந்தப் பொடிகள் உடலில் பட்டாலும், தவறுதலாக வயிற்றுக்குள் போனாலும் கெடுதல் செய்யாது என்கிறார். இவருடைய பொடிகளுக்கு அங்கே ஏக டிமாண்ட்.



• ஹோலி பொடி விற்பனை

❖ இத்தாலியில் "ரிவைரா" விலிருந்து வடகிழக்கு 'ஸ்பெயின்'' வரையிலான 5760 கி.மீ. தொலைவிற்கு எறும்புகளின் "சூப்பர் காலனி" ஒன்றை கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இதுவரை இத்தனை நீளமான காலனி கூட்டு எறும்புகளை பார்த்தது இல்லை என்று கூறும் இவர்கள் இவ்வகையான அர்ஜென்டைனா எறும்புகள் சிறு சிறு குழுக்களாக வாழ்ந்து வருவதுடன் மெயின் காலனியுடன் தொடர்பு வைத்திருப்பதால்தான் இத்தனை நீட்டமான காலனி அமைந்திருக்கக்கூடும் என்று கணித்திருக்கிறார்கள்.

❖ குஜராத் சபர்மதி காந்தி ஆஸ்ரமத்தில் சர்வோதயா தலைவர்கள் குஜராத்தில் அமைதி நிலவ வேண்டி ஏற்பாடு செய்திருந்த கூட்டத்தில் ''நர்மதா பச்சாவ் ஆந்தோலன்'' தலைவர் மேதா பட்கரும் கலந்து கொண்டார். இவரை எதிர்த்து "சங்பரிவார்" ஆதரவாளர்கள் கலகம் செய்து தாக்கினர். இதில் காங்கிரஸ் கட்சி யுவாக்களும் கலந்து கொண்டதாக பத்திரிகைகள் விவரித்தன.



• குழந்தைத் திருமணம்!

கலவரத்தை சில எலக்ட்ரானிக் பத்திரிகையாளர்கள் படம்பிடிக்க ஆரம்பித்தவுடன் அருகில் அதுவரை பார்த்துக் கொண்டிருந்த குஜராத் போலீஸ் ஆஸ்ரமத்திற்குள் புகுந்து சரமாரியாக தாக்கத் தொடங்கினர். இதில் 11 பத்திரிகையாளர்கள் காயமடைந்ததுடன் அவர்களுடைய விலையுயர்ந்த காமிராக்களும் உடைந்து சிதறின.

மேதா பட்கரை தாக்கும் வரை சும்மா பார்த்துக் கொண்டிருந்த போலீஸ், பத்திரிகையாளர்கள் படம்பிடிக்கத் தொடங்கியவுடன் தாக்கியது மிருகத்தனம் என்று கண்டனம் தெரிவித்தனர் எதிர்கட்சித் தலைவர்கள். பத்திரிகையாளர்களை தாக்கிய போலீஸ் அதிகாரிகள் மீது கடும் நடவடிக்கை எடுக்கப்படும் என்று குஜராத் மாநில அரசு தெரிவித்தது.

❖ இந்தியப் பிரதமர் வாஜ்பாய் வெளிநாட்டு சுற்றுப்பயணமாக சிங்கப்பூர் மற்றும் கம்போடியா சென்று வந்தார். இரு நாடுகளுக்கும் இந்தியாவிற்கும் இடையே உள்ள உறவை பலப்படுத்தியுள்ளார். கடல்வழியாக ''பாரத் சிங் டெல்'' தொலை தொடர் இணைப்பு மூலம் தமிழ்நாட்டு கவர்னர் ராம் மோஹன்ராவ் இந்தியப் பிரதமர் வாஜ்பாயிடமும், சிங்கப்பூர் பிரதம மந்திரி சோக் டாங்க் இடமும் முதல் முறையாக பேசினார். இதன் மூலம் இந்தியா, சிங்கப்பூருக்கு இடையே கடல் வழி கேபிள் இணைப்பு 250 மில்லியன் டாலர்கள் செலவில் 3200கி.மீ. தொலைவிற்குக் கொடுக்கப்பட்டு தொலை தொடர்பு துவக்கப்பட்டது.

• கராச்சி கொடூரம்!



❖ இத்தாலியின் நகரமான ''மிலனில்'' விண்ணை முட்டும் அடுக்குமாடி கட்டிடம் ஒன்றில் விபத்துக்குள்ளாகி மோதி சிதறி நொறுங்கிய விமானத்தால் பைலட் உட்பட மூன்று பேர்கள் இறந்தனர். 15 பேருக்கு படுகாயம் ஏற்பட்டது. முதலில் தீவிரவாத தாக்குதல் என்று சந்தேகித்த இத்தாலிய போலீஸ்





பின்பு இதை ஒரு விபத்து என்று உறுதிசெய்தது. விமானத்தை மோதுவதற்கு முன்பு பைலட்டிடமிருந்து இஞ்சின் கோளாறை பற்றி பதட்ட செய்தி வந்தது என்றும் விமானத்தைக் கையாள முடியாமல் மோதியிருக்கலாம் என்றும் விமானத்தை சோதித்த அதிகாரிகள் உறுதிசெய்தனர்.

❖ ராமல்லாவில் பிணைக்கைதியாக வீட்டுக் காவலில் வைக்கப்பட்டிருந்த பாலஸ்தீனிய அதிபர் "யாசர் அராபத்" இஸ்ரேல் ராணுவத்தினரால் விடுதலை செய்யப்பட்டார்.

❖ சைதாப்பேட்டை, அச்சிறுப்பாக்கம், வாணியம்பாடி ஆகிய மூன்று சட்டமன்ற தொகுதிகளுக்கும் இடைத் தேர்தல் நடைபெற உள்ளன. இதற்கான வேட்புமனு தாக்கல் செய்யப்பட்டு அனைத்து கட்சிகள் தேர்தல் பிரசாரமும் தீவிரமாக முடுக்கி விடப்பட்டுள்ளது. இத் தொகுதிகளில் அ.தி.மு.க. கூட்டணி தனித்துப் போட்டியிடுகிறது. அ.தி.மு.க.வும் தி.மு.க.வும் தங்கள் பலத்தை சோதிக்கும் களமாக இத் தேர்தல் அமைந்துள்ளது என்கிறார்கள்.

கடந்த தேர்தலில் ஜெயலலிதாவால் மூன்று தொகுதிகளில் வேட்புமனு தாக்கல் செய்யப்பட்டிருந்தது சட்டப்படிதான் நிராகரிக்கப்பட்டது என்கிற தன் வாதத்தை நிரூபிக்கும்விதமாக தி.மு.க. இம்முறை இம் மூன்று தொகுதிகளிலும் ஒரே வேட்பாளரைக் கொண்டு மனுதாக்கல் செய்யச் செய்திருந்தது. ஆனால் இந்த வேட்பாளரின் மூன்று மனுவில் இரண்டு நிராகரிக்கப்பட்டு (தேர்தல் ஆணையாளர்களால்) ஒரு தொகுதியில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது தி.மு.க.வின் திட்டத்தை தோல்வியடையச் செய்து விட்டது. இதில் ஆளும்கட்சியின் தலையீடு உள்ளதாக கருணாநிதி குற்றம்சாட்டியுள்ளார்.



• கட்டுடன் கும்ப்ளே

❖ ஜம்மு பதான் கோட் நெடுஞ்சாலையில் கலுசாக் என்ற இடத்தில், பேருந்து மற்றும் ராணுவக் குடியிருப்பில் தற்கொலை படைத் தீவிரவாதிகள் பயங்கரத் தாக்குதல் நடத்தினர். இதில் முப்பதுக்கும் மேற்பட்டோர் பலியாயினர்.

இமாச்சல் பிரதேசத்திலிருந்து ஜம்மு நோக்கி வந்த பஸ்ஸில் ராணுவ வீரர்கள் போல் உடையணிந்து பயணித்து வந்த ஐந்து பேர் பயணிகளை நோக்கி சரமாரியாகச் சுட்டு விட்டு, அருகில் இருந்த குடியிருப்புகளிலும் புகுந்து தாக்குதல் நடத்தினார்கள். இவர்களைச் சுற்றி வளைத்து ராணுவத்தினர் பதில் தாக்குதல் நடத்தியதில் மூன்று தீவிரவாதிகள் கொல்லப்பட்டனர்.

இந்த பயங்கரவாத தாக்குதலுக்கு உலகளவில் பெரும் கண்டனம் எழுந்துள்ளது. இந்திய அரசு அனைத்துக் கட்சிகளின் கூட்டத்தை கூட்டி எல்லையில் பாக்-ஆதரவு ராணுவ முகாம்களை ராணுவத் தாக்குதல் நடத்தி அழிக்க தீவிர முனைப்பு காட்டி வருகிறது. இதனால் எல்லையோரப் பதட்டம் அதிகரித்துள்ளது. அங்குள்ள மக்கள் பாதுகாப்புக் கருதி அகற்றப்பட்டு வருகின்றனர்.

❖ இந்தியா - வெஸ்ட் இண்டீஸ் அணிகளுக்கு இடையே கிரிக்கெட் டெஸ்ட் தொடர்கள் நடைபெற்று வருகின்றன. இதில் நான்காவது டெஸ்ட் போட்டியில் இந்திய சுழல்பந்து ஆட்டக்காரர் அனில் கும்ப்ளேவுக்கு பேட்டிங் செய்யும் போது அவரது தாடை உடைந்து விட்டது. இதனால் காயமடைந்த கும்ப்ளே சிகிச்சைக்கு இந்தியா திரும்புவார் என்று கிரிக்கெட் போர்ட் அறிவித்தது. ஆனால் யாரும் எதிர்பாராதவிதமாக தலை முழுவதும் பாண்டேஜ் சுற்றிக் கொண்டு களத்தில் இறங்கி மேற்கிந்திய ஸ்டார் லாராவை எல்.பி.டபிள்யூ ஆக்கினார். தொடர் முழுவதும் வலிகளை மறைத்துக் கொண்டு சிறப்பாகப் பந்து வீசி அனைவரின் மனதிலும் நீங்கா இடம் பெற்று விட்டார் அனில் கும்ப்ளே.

• எல்லையில் இந்திய ராணுவம்



தொகுப்பு : **சியாமளா சுவாமிநாதன்**

கன்னட அப்புசாமி, சீதாப்பாட்டி!

"தும்கூர் அனந்தம்மா" - இந்தப் பெயரைக் கர்நாடகத்தில் அறியாதவர்களே இருக்க முடியாது. நகைச்சுவை எழுத்தாளரான இவர் எழுத ஆரம்பித்தது தனது 24 வது வயதில்! இப்போது தனது 84 வது வயதில் இன்னும் எழுதிக் கொண்டிருக்கிறார்!

"என்னை நகைச்சுவை எழுத்தாளர் என்று சொல்லிக் கொள்வதில் மிகவும் பெருமைப்படுகிறேன். கடந்த 60 வருடங்களாக நகைச்சுவையாக எழுதி வரும் பெண் எழுத்தாளர் நான் ஒருத்திதான். பெண் எழுத்து என்றாலே மிகவும் சீரியஸாகத்தான் இருக்கும் என்ற ஒரு அபிப்பிராயம் இருக்கிறது. நான் அதிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டு பார்க்கும், கேட்கும் விஷயங்களிலெல்லாம் நகைச்சுவையைக் கலந்து எழுதுகிறேன்" என்று தன்னை அறிமுகப்படுத்திக் கொள்கிறார் தும்கூர் அனந்தம்மா.

டாக்டர் சிவராம கரந்த் நடத்தி வந்த 'கொரவஞ்சி' என்ற பத்திரிகையில் முதன் முதலாக ஒரு நகைச்சுவைக் கதை எழுதினார் அனந்தம்மா. 'என்னிடம் ஒரு கார் இருந்த போது..' என்பதுதான் அக் கதையின் தலைப்பு. எழுதிய வருடம் 1942. "அந்தக் காலத்தில் கார் வைத்திருப்பவர்கள் எல்லோரும் டிரைவர் வைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். என் கதாநாயகன் புதுப் பணக்காரன். கார் வாங்கியவனுக்கு டிரைவர் வைத்து சம்பளம் கொடுப்பதற்கு மனமில்லை. அவனே காரை ஓட்டிப் போகிறான். போகுமிடங்களிலெல்லாம் இவனை டிரைவர் என்றே நினைக்கிறார்கள்.

ஒருமுறை மனைவியை அவளது உறவினர் வீட்டுக்குக் காரில் அழைத்துப் போகிறான். மனைவி காரிலிருந்து இறங்கி உள்ளே போய் விடுகிறாள். இவன் காரை நிறுத்திவிட்டு வருகிறான். அந்த வீட்டுக்காரர் இவனை டிரைவர் என்று நினைத்து வீட்டின் பின்புறமாக வரச் சொல்லி, அங்கு இலை போட்டு சாப்பிடச் சொல்கிறார்கள். ஊருக்குத் திரும்பும் போது வழியில் ஒரு கார் பழுதாகி நின்று கொண்டிருக்கிறது. அந்தக் காரின் டிரைவர் இவனைப் பார்த்து ''இமே இறங்கி காரைக் கொஞ்சம் தள்ளுய்யா!'' என்கிறான். இவனுக்கோ பயங்கரக் கோபம். போதாக்குறைக்கு அந்தக் காரின் சொந்தக்காரி இவனது மனைவியிடம் வந்து,

''ஆனாலும் உன் கார் டிரைவருக்கு திமிர் அதிகம். கொஞ்சம் எங்கள் காரைத் தள்ளினால் என்ன?''

என்று சண்டைக்கே வந்து விடு



கிறான். இவனுக்கு ஏன் கார் வாங்கினோம் என்று வெறுத்துப் போகிறது. கடைசியில் காரை விற்று விடுகிறான்." தனது முதல் கதையின் நினைவுகளில் மூழ்கி விடுகிறார் அனந்தம்மா.

"இன்றைக்கும் உங்கள் எழுத்து இளைய தலைமுறையாலும் விரும்பப்படுவதன் ரகசியம் என்ன?" என்றால்,

"காலம் மாற மாற அதையொட்டி என் எழுத்துக்களையும் மாற்றிக் கொள்வதுதான்" என்கிறார். "முதன் முதலில் எழுத ஆரம்பிக்கும் போது நானும் விறகு அடுப்பு, பித்தளைப் பாத்திரம் என்றுதான் எழுதி வந்தேன். ஆனால் இந்த 60 வருடங்களில் எத்தனை மாற்றங்கள்! அத்தனையையும் உள்வாங்கிக் கொண்டு எழுதுகிறேன். சமீபத்திய என் கதைகளில் கம்ப்யூட்டர், இன்டர்நெட், பேஜர், செல்போன் என்று நவீன வசதிகளை வைத்து எழுதுகிறேன்" என்றார்.

இவரது கதை நாயக நாயகியரான மைலாரய்யா - சரசு தம்பதியினர் நமது அப்புசாமி - சீதாப்பாட்டி மாதிரி. இவர்கள் டி.வி. சீரியல்களிலும் இடம்பெற்றிருக்கின்றனர். மிகப் பிரபலமான டி.வி., நாடகத் தொடர் இது. ரேடியோவில் கிட்டத்தட்ட 40 வருடங்கள் தொடர்ந்து நாடகங்களை எழுதி, டைரக்ட் செய்து, நடித்தும் உள்ளார் அனந்தம்மா.

"மைலாரி - சரசு தம்பதியினர் என்னுடனேயே காலத்திற்கேற்ப மாறி வளர்ந்து வருகின்றனர். அந்தக் காலத்தில் குடும்பக் கட்டுப்பாடு இல்லாததால் இவர்களுக்கு ஆறு குழந்தைகள் என்று எழுதியிருந்தேன். அவர்களுக்கு வேடிக்கையாக அ.ஆ.இ.ஈ, உ.ஊ என்று ஆரம்பிக்கும் பெயர்களாகவே வைத்தேன். அனந்தா, ஆர்த்தி, இளா, ஈஸ்வரா, உஷா, ஊர்மிளா என்று பெயர். இப்போது மைலாரய்யாவும் சரசுவும் முதியவர்களாகி விட்டனர். இவர்களது பேரன் வெளிநாட்டு நங்கையை மணந்து கொள்கிறான். ஒரு இன்டர்நெட் திருமணமும் இவர்கள் குடும்பத்தில் உண்டு" சொல்லி விட்டுச் சிரிக்கிறார்.

'விரசமில்லாத நகைச்சுவையே என் எழுத்துக்களில் இருக்கும். நாங்கள் வளர்ந்த சூழல் அது போல அமைந்திருந்தது. பெண்கள் படிப்பது என்பது அரிதாக இருந்த அந்தக் காலத்தில் என் அப்பா, என் அம்மாவிற்கு ஆங்கிலம் பேசக் கற்றுக் கொடுத்தார். பெண்களுக்கென்று தனியாக பள்ளிக்கூடம் இல்லாத காலம் அது. ஆனாலும் படிக்க வேண்டும் என்ற ஒரே காரணத்தினால் ஆண்கள் பள்ளியில் ஒரே ஒரு மாணவியாக நான் படித்தேன். பிறகு பெங்களூர் மகாராணி கல்லூரியில் பட்டப் படிப்பும் முடித்தேன்" என்று தனது இளமைப் பருவத்தை நினைவுகூர்கிறார் அனந்தம்மா.

இவரது வீடு முழுக்க இவர் வாங்கியிருக்கும் விருதுகளும், பட்டங்களும், பதக்கங்களும் நிறைந்து காணப்படுகின்றன. 'கன்னட சாகித்யம் அகாடமி' பரிசு இருமுறை கிடைத்திருக்கிறது இவருக்கு. மதராஸ் மற்றும் மும்பை கன்னட சங்கப் பரிசும், கன்னட பரிஷத் விருதும் வாங்கியிருக்கிறார். கர்நாடக அரசின் மிக உயர்ந்த 'தான சிந்தாமி அத்திமெப்பே' விருதைப் பெற்ற முதல் பெண்மணி இவரே.

— ரஞ்ஜனி நாராயணன்



டிபனுக்குக் கட்லட் செய்தேன். வெஜிடபிள் உருண்டைகள் தீர்ந்து போய், மைதா கரைசலும் ரஸ்க் பவுடரும் நின்றது. இரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து காரப் பொடி, நறுக்கிய வெங்காயம், சிறிது உப்பு சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்திற்குக் கொண்டு வந்தேன். தோசைக் கல்லில் சிறிது எண்ணெய் தடவி சிறு சிறு அப்பமாய் ஊற்றியெடுத்தேன். மெத்தென்று மிருதுவான சுவையான அப்பம் ரெடி. குழந்தைகள், ''கட்லட்டை விட இந்தக் கார அப்பம் சூப்பர்மா''ன்னு கேட்டு வாங்கிச் சாப்பிட்டனர்.

- ஜெயா மகாதேவன்.



கோயில் சிலைகளைச் சிறப்பாகப் படம் பிடித்துப் புத்தகமாக வெளியிட்டு இந்த ஆண்டின் சிறந்த புகைப்படக் கலைஞர் என்று விருது பெற்ற பெண்மணி உஷா கிருஷ்.

இந்த ஆண்டு மார்ச் 9ம் தேதி டெல்லியில் சிறந்த புகைப் படக் கலைஞருக்கான பாரத் நிர்மாண் பரிசைப் பெற்றிருக்கிறார் திருமதி உஷா கிருஷ். நம் நாட்டின் புராதன சிற்பங்களாலும், விலைமதிப் பற்ற கலாச்சாரத்தாலும் ஈர்க்கப்பட உஷா சமீபத் தில் "த ஹிண்டு டெம்பிள்" என்னும் புத்தகத்தை பிரசுரித்திருக்கிறார்.

• உஷாவின் காமிரா பார்வையில்...





சில மாதங்களுக்கு முன்பு திருவாரூர் கோயில் களை தமது காமெராவின் உதவியுடன் மிக அழகாக படம்பிடித்து பிரக்ருதி ஃபவுண்டேஷன் என்னும் ஸ்தாபனம் நடத்திய புகைப்பட கண்காட்சியில்

இயற்கையை நேசித்துக்

பங்கேற்றார் உஷா. இந்தக் கண் காட்சி டில்லியில் இந்திய இன்டர்நேஷனல் ட்ரேட் சென்டர் என்னும் இடத்திலும் மற்ற நகரங்களிலும் நடத்தப் பட்டது.

"உலகில் மற்றவர்கள் நவீன தொழிற்சாலையின் உதவியுடன் புகைப்படங்கள் எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் நேரத்தில் புராதன கோயில்களின் இயற்கை அழகை அதிஅற்புதமாக படம் பிடித்திருக்கிறார் இவர்" என்று பத்திரிகைகள் உஷாவின் மீது பாராட்டுகளை குவித்தன. அமைதியான சுற்றுப்புறங்களையும், கோயில் குளங்களையும், கலைத் திறமை மிளிரும் சிற்பங்களையும் வண்ண வண்ண புகைப்படங்களில் பதியவைத்த உஷாவின் திறமைக்கு இந்தப் பரிசு ஒரு சிறந்த அங்கீகாரம்.







கொண்டே இருப்பேன்!



உஷா கிருஷ்ஷிற்கு என்றுமே இயற்கையன்னையின் மீது ஒரு தனி மோகம். முன்பு 'அஸ்வத்தா' என்கிற தலைப்பில் ஆலமரத்தின் இயற்கை அழகை கருவாகக் கொண்டு இவர் நடத்திய புகைப்படக் கண்காட்சி பார்ப்போர் உள்ளங்களைக் கவர்ந்தது. இந்தக் கண்காட்சியை "ஒபராய் க்ரூப் ஆஃப் ஹோட்டேல்ஸ்" நடத்தியது.

உஷா கிருஷ்ஷின் புகைப்படக் கண்காட்சிகள் இந்தோனேஷியா, அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் நடத்தப்பட்டு பாராட்டுகளைப் பெற்றிருக்கின்றன.

இதையெல்லாம் தவிர பல பத்திரிகைகளிலும் இவரது கலைத் திறன் வெளிவருகிறது. வாஸ்து, பரதநாட்டியம், கார்பெட், தறி போன்ற தரையில் விரிக்கப்படும் கண்கவரும் விரிப்புகள், காடு, மலர்கள், இயற்கை என்று இவர் படம்பிடித்தவற்றின் பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போகிறது!

தில்லியில் பட்டம் பெற்ற பின் அண்ணாமலை பல்கலைக்கழகத்தில் மனோதத்துவத்தில் மேற்படிப்பு படித்திருக்கிறார் உஷா. புகைப்படக் கலையுடன் இவருடைய உறவு ஒரு சாதாரண காமெராவுடன் தொடங்கியது. இன்று அதிநவீன காமெரா வின் உதவியுடன் தனது கலையார்வத்திற்கு வடிகால் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார் உஷா. சென்னையில் பல கல்லூரிகளிலும் அமெரிக்கப் பல்கலைக்கழகங்களிலும் மும்பாய், டில்லி, பெங்களூர் போன்ற ஊர்களில் உள்ள கல்லூரிகளிலும் சிறப்பு ஆசிரியராகவும் அழைக்கப்படுகிறார் உஷா கிருஷ்.

வீணை வாசிப்பதிலும் நூற்றுக்கணக்கான சின்னச் சின்ன போன்சாய் செடிகளைப் பராமரிப்பதிலும் தன்னுடைய ஓய்வு நேரத்தைச் செலவிடும் உஷா கூறுவது, "இயற்கையின் மீது எனக்குள்ள காதல் வற்றவே வற்றாது. அதனால் ஓவியங்கள், சிற்பங்கள், கோயில்கள், மற்றும் சோழ நாடு, பல்லவ நாட்டு மன்னர்கள் நிர்மாணித்த புராதன கட்டிடங்கள் போன்றவற்றை எப்போதும் என் காமெரா படம்பிடித்துக் கொண்டே இருக்கும். என்னுடைய தொழிலை நான் அநுபவித்து, ஆனந்தமாக செய்கிறேன். அதனால் சந்தோஷமாக இருக்கிறேன்" என்கிறார் உஷா.



உஷாவை போல் கலையார்வமும், இயற்கை மற்றும் கலாசாரத்தின் மீது தீராத பாசமுமுள்ள பெண்கள் இருக்கும் வரையில் நம் நாட்டின் இயற்கையழகு சீர்குலைந்து விடுமோ என்று கவலைப்பட வேண்டாம்!

நேர்காணல்:

ஸ்வாதி



5

வானத்திற்கும் எல்லை உண்டு

அப்பா அதே போஸில் உட்கார்ந்திருந்தார்.

உள்ளிருக்கும் கோபம் கலைந்து விடாதபடிக்கு அசையாமல் பிடித்துக் கொண்டிருப்பது போல இருந்தது.

"அப்பா... காப்பி சாப்பிட்டீங்களா...?"

கண்ணாடியில் பார்த்து பொட்டு வைத்தபடி கேட்டான்.

"ம்.. ம்..." என்றார் சந்தானம். தொடர்ந்து கொஞ்சம் இருமலும் வந்தது.

"ஆஸ்துமா, மறுபடி பிரச்னை பண்ணுதாப்பா. மருந்து மாத்திரை கைவசம் இருக்கில்ல. கார்த்திகை நாள்ல வெளியே வரக்கூடாதுன்னு டாக்டர் சொன்னாரே..." என்றபடி பார்வையை ஓட்டினான்.

இந்த சம்பாஷணைகளுக்கு நாம் சாட்சியாக இருக்க வேண்டாம் என்று எண்ணமோ, அவள் புருஷனும் மாமியாரும் அங்கு இல்லை. ருக்மணி உள்ளே வந்து நின்றாள். நந்தன் சைக்கிளில் இல்லாத ரிப்பேரை சரிபார்ப்பது போலவும், விசாலம் அடுக்களையுள்ளும் இருந்தாகள்.

"நீதான் வரவழைச்



சுட்டியே..." என்றார் சந்தானம்.

"நானே வர்ற ஞாயிற்றுக் கிழமை அங்க வர்றதா இருந்தேன். ஒரு நல்ல சேதியோட. கேட்டால் நீங்களும் சந்தோஷப்படுவீங்க. எனக்கு நல்ல வேலை கிடைச்சிருக்குப்பா. ஸ்டார்ட்டிங்லயே சம்பளம் பத்தாயிரம். போகப் போக, நிறைய கிடைக்கும். அடுத்த திங்கள் நான் வேலைல ஜாய்ன் பண்ணனும்..."

"அந்த வேலை உனக்கு வேணாம்."

"ஏம்பா... வேற வேலை பார்த்திருக்கீங்களா?"

"இப்பவும் ஒரு வேலைலதானே இருக்கே அது போதும்."

"இப்ப பார்க்கறது வேலை இல்லைப்பா. பொழுதுபோக்கு. ஆயிரத்தி இருநூறு சம்பளத்துல நர்ஸரி குழந்தைங்களுக்கு ரைம்ஸ் சொல்லித் தரேன். நான் நிறைய சம்பாதிக்கறதுல என்னப்பா தப்பு!"

படுதலம் சுகுமாரன்

"தப்பு இல்லே. ஆனால் புகுந்த வீட்ல அதை விரும்பலேன்னும் போது, அடம்பிடிக்கக் கூடாது."

"எனக்கு மட்டும் ஆசையாப்பா?"

"அப்புறம் ஏம்மா... மெட்ராஸுக்குப் போறேன், வேலைக்குப் போறேன்னு இங்க இருக்கறவங்களை டார்ச்சர் பண்ணியிருக்கே. எதுலதான் விளையாடறதுன்னு இல்லையா? நந்தனைப் போல நல்ல புருஷனும், இப்படியொரு தங்கமான மாமியாரும் வாய்ச்சிருக்கும் போது அவங்களுக்கு மனக்கஷ்டம் ஏற்படறாப் பல நடந்துக்கலாமா?"

"நீதி போதனை முடிஞ்சிருச்சா...?"

"மேகலா..."

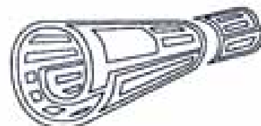
"ஏம்பா... எனக்கு முன்ன பிறந்தவங்களுக்கு ரெண்டு பேர்க்கு கல்யாணம் பண்ணி வச்சீங்களே... அது எப்பேர்ப்பட்ட இடம்னு கொஞ்சம் யோசிச்சுப் பாருங்க. சியாமளா, டாக்டர் பொண்டாட்டி. வனஜா, மில் ஓனர் மனைவி. நான்? கேட்கறேன்னு தப்பா எடுத்துக் காதீங்க. அவங்க ரெண்டு பேருக்கும் பார்த்துப் பார்த்து செலவழிச்சு கல்யாணம் பண்ணின நீங்க, என்னை மட்டும் இல்லாத வீட்டுக்கு வெறும் கையா அனுப்பினீங்க. ரவி என்ன பண்ணான்?

ஒங்க காகல படிச்சுட்டு, வசதியான உத்தியோகத்துல உட்காரலை? உங்க வீட்ல பிறந்த மத்தவங்களெல்லாம் வசதியா இருக்க... என்னை ஏம்பா பரதேசியாக்கினீங்க. எனக்கும் ஒரு வசதியான வாழ்க்கை கொடுத்திருந்தால் நான் ஏம்பா வேலைக்கு ட்ரை பண்றேன்" என்று மேகலா பொரிந்து தள்ளினாள்.

"மேகலா... நீ யார்ட்ட பேசறன்னு தெரியுதா... உங்க அப்பாடி.. அவரை இப்படியெல்லாம் பேச உனக்கெப்படி மனசு வருது..."

டார்ச் லைட் பாட்டரி கொஞ்ச நாளானால், ஒளி மங்கத் தொடங்கி விடும். அப்போது பாட்டரிகளை வெளியே எடுத்து, முதலாவதாக உள்ளதை இரண்டாவதாகவும், இரண்டாவதாக உள்ளதை முதலிலும் போட்டால், இன்னும் பத்து நாட்களுக்கு உபயோகிக்கலாம்.

- பிருந்தா இரமணி.



"நானா பேசலை. நீங்கதான் பேச வைக்கிறீங்க. இந்த வீட்டு மனுஷங்கள்தான் என்னைப் புரிஞ்சிக்கலேன்னா... பெத்து வளர்த்த உங்களுக்கும் புரியலை. சின்னப் புள்ளையாட்டம் என் புருஷன் வந்து கோள் மூட்டினால், என்ன ஏதுனு நிதானிச்சிருக்கணும். பொண்ணு ஒரு காரியம் செய்தால் அது அர்த்தமில்லாம இருக்குமான்னு யோசிச்சிருக்கணும். ஒடனே கையில பிரம்பு எடுத்துனு ஓடி வந்துட்டீங்க, சட்டாம்பிள்ளை பண்ண. வந்ததும் உபசார வார்த்தை கூட இல்லை. ஒடனே கொலைகாரிக்கு தீர்ப்பு வாசிக்கற மாதிரி கண்டிப்பு... தேவையா...?" என்றாள்.

அங்கே, மௌனம் இறங்கியது.

அடுக்களையிலிருந்து, 'முணுமுணுப்பு' கேட்டது. 'ஒருத்தருக்காவது மதிப்பு தர்றாளா பாரு...'

"ஸாரிப்பா... நான் ரொம்பத்தான் பேசறேன். ஆனால், நான் ஏன் அப்படிப் பேசறேன். எனக்கு ஆசைப்பா. எங்க அக்காக்களைப் போல, அண்ணனைப் போல வசதியா வாழணும்னு ஆசை. மத்த மாப்பிள்ளைங்களுக்கு சமமா என் வீட்டுக்காரரை உயர்த்தி வைக்க ஆசை. நாளைக்கு ஒரு விசேஷத்துக்கு ஒன்னு கூடும் போது நாலு பேர்க்கு சமமா என் புருஷனும் சபையில நிக்கணும்பா. இந்த வீட்டை பார்த்தீங்களே... இன்னைக்கோ நாளைக்கோ இடிஞ்சு தலையில விழும். இதைச் சரியா தூக்கி நிறுத்தணும். நாளைக்கே என் மாமியார்க்கு உடம்பு முடியலைன்னா தாராளமாய் செலவு பண்ணி காப்பாத்தணும். வாரிசு உருவாச்சுன்னா அதோட எதிர்காலம் யோசிக்கணும். கல்யாணத்தப்ப, உனக்கு புருஷனா வர்றவர் நல்ல வேலைன்னு சொன்னீங்க. ரெண்டாயிரம் சம்பளம் வாங்கறதுதான் நல்ல வேலையாப்பா? அதையும் விட்டுத் தொலைச்சிட்டு நிக்கறார். திட்டம் போட்டுச் செய்த மாதிரி எல்லாரும் சேர்ந்து பழிவாங்கிட்டு, இன்னைக்கு நானாக தலை நிமிரணும்னு நினைக்கறப்ப..."

மனம் கலங்கி அழ ஆரம்பித்தாள் மேகலா.

அவசரப்பட்டு ஓடி வந்தோமோ என்று தோன்றியது. 'எவனோ வேலை வாங்கித் தருகிறான், இவனும் ஓடறேன் என்கிறான்' என்பதாக மாப்பிள்ளை ஓடி வந்து சொல்லவும் தானும் விகல்பமாக நினைத்து விட்டோமோ என்று யோசித்து தன்னை நிதானப்படுத்திய வாறு, தொண்டையைச் செருமியபடி பேசினார் சந்தானம்.

"இதோ பாரும்மா. உன்னை எங்களுக்குத் தெரியாதா, ஏன் கோபப்படறே? படபடப்பாகறே. உட்கார். காப்பி சாப்பிடு. இப்ப பிரச்னை ஒன்னுமில்லை. குடும்பத்தை மேலுக்குக் கொண்டு வரணும்னு நினைக்கறே. நாலு

வெயிலுக்குக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க நீர் மோர் கரைத்தேன். மோரில் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் நறுக்கிப் போடுவதற்குப் பதிலாக மிக்ஸியில் இரண்டு சிறிய வெள்ளரிக்காய் (தோல் சீவியது)களுடன் சேர்த்து அரைத்து மோரில் கலந்து விட்டேன். அருமையாக இருந்தது.

- ஜெயா மகாதேவன்.



காக கூடுதலாய் சம்பாரிச்சால் நல்லதுதான். அதுக்காக நீ மெட்ராஸ் போகணுமா? அதிலும் புகுந்த வீட்டார்க்கு அதுல இஷ்டமில்லாத போது. படிச்ச பொண்ணான நீ புரிஞ்சு நடந்துக்கணும். அவங்களுக்கு விருப்பமில்லாத காரியத்தை பண்ணி சாதிக்கப் போறது ஒண்ணுமில்லை. மெட்ராஸூம் போக வேணாம் பெங்களூரும் போக வேணாம். எனக்குக் கொஞ்சம் நால்ல பணம் வரும். ரவிகிட்ட பேசி, இந்த ஊர்லேயே நீங்க துணி பிஸினஸ் பண்ண ஏற்பாடு பண்றேன். போதுமா?'' என்று முத்தாய்ப்பாய்ச் சொல்லி எழுந்தார்.

கார் சென்னையை நோக்கி, விரைந்து கொண்டிருந்தது, அந்த இரவில். பாபு காரை ஓட்டிக் கொண்டிருந்தான்.

பின் இருக்கையில் சாய்ந்து உட்கார்ந்திருந்தாள் மேகலா. எதிர்காற்றுக்குத் தலைமுடி... அலை முடியாயிற்று.

காவேரிப்பாக்கம் கடக்கும் போது 'திக்திக்' என்றது.

ராத்திரி நேரம், யாரும் பார்க்க வாய்ப்பில்லை என்றாலும் இனம்புரியாத பயம்.

ஒருகணம், பாபு தன்னைக் கடத்திச் செல்வது போல் இருந்தது. மாமியாரும், கணவரும் அதிர்ந்து நிற்பது போல் ஒரு காட்சி கண்ணில் தோன்றியது.

கோபத்தில் அது ஒன்றும் பெரிய விஷயமாய்த் தெரியவில்லை.

நிதானத்தில் யோசிக்கும் போது, பாவமாகத் தெரிந்தது.

எத்தனை பெரிய அதிர்ச்சி அவர்களுக்கு. "எங்கே மேகலா?'' என்று நாலு பேர் கேட்டால் என்ன பதில் சொல்வார்கள்?

"ஓடிப் போய்ட்டாள்'' என்பார்களா?

"ஓடிப் போதல்' எத்தனை கொடுமையான வார்த்தை. அதைத் தவிர வேறென்ன சொல்ல முடியும் அவர்களால். ஒருத்தருக்கும் இஷ்டமில்லாமல், ஒருவரும் அனுமதிக்காமல் கிளம்பிப் போனவளைப் பற்றி வேறு என்ன சொல்ல முடியும்?

'கடவுளே..! இதற்கு என்ன பரிகாரம்? ஏன் ஒருவரும் என்னைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை. உன் துணிச்சலை பாராட்டுகிறேன். போய் வா என்று ஏன் ஒருவரும் ஆசீர்வதிக்க முன்வரவில்லை?

இதுவே, ஒரு ஆண் வெளியூர்க்கு பிழைப்புத் தேடிக் கிளம்பினால், இப்படியெல்லாம் தடுப்பார்களா?

எனக்கு மட்டும் இத்தனை தடை எதற்கு? நான் பெண் என்பதாலா?

சமூகம்தான் பெண்களை எத்தனை விதமான விலங்குகள் பூட்டி இம்சிக்கிறது என்று சிந்தனைகள் சிதறியது.

"தூக்கம் பிடிக்கலையா மேகலா..''

பாபு, காரை இயக்கிக் கொண்டே கேட்டான்.

"எப்படி வரும் பாபு..''

"ஏன்...?''

"மனசு படபடங்குது. கில்ட்டியா இருக்கு. ஒருத்தராவது என்னைப் புரிஞ்சிக்கிட்டிருக்கலாம். ஒட்டுமொத்தமாய் பகைச்சுக்கிட்டு வந்துட்ட மாதிரி ஒரு பாதுகாப்பின்மை மனசை வாட்டுது..'' என்றாள்.

"வெரிகுட். அப்படி நீ ஃபீல் பண்றது ரொம்ப சரி. உன் இடத்தில் நான் இருந்தாலும் அப்படித்தான் உணர்வேன். இன்னும் ஒரு படி மேலே போய், காரை, வேலூர்க்குத் திருப்புன்னு கூட சொல்லியிருப்பேன். ஆனால், இந்த மாதிரி இக்கட்டான நிலைமைலதான் மனசை கெட்டியா வச்சிக்கணும். இல்லேன்னா... இவ்வளவு போராடி, வெளியேறி வந்ததுக்கு அர்த்தமில்லாம போகும். வேலையிலும் கவனம் செலுத்த முடியாது. வீட்டு நினைப்பையும் மறக்க முடியாது. குழப்பம்தான் மிஞ்சும். என் நிலைமைய கொஞ்சம் யோசிச்சு பார்க்கணும்..''

"என்ன.. பாபு... நீங்களும் சிரமப்படறீங்களா?''

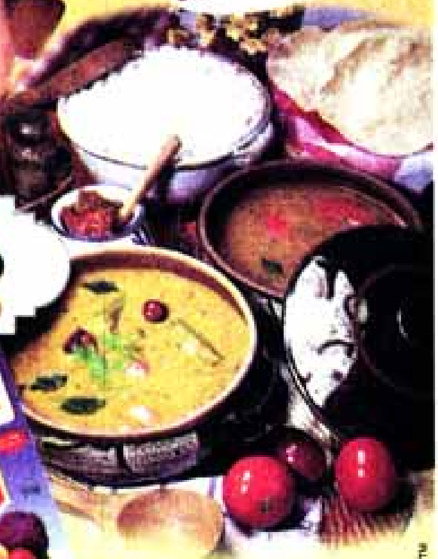
"சிரமம்னு நினைச்சிருந்தால், நான் உன்னை சென்னைக்கு அழைச்சிக்கிட்டுப் போவனா..! உதவணும்னு நினைச்சப்புறம் பாவம்னு நினைக்க முடியுமா? ஆனால், எனக்கு பொறுப்பும், ரிஸ்க்கும் அதிகமாயிட்டுது. உன் புருஷனோ, உன் பிறந்த வீட்டாரோ, நான் உன்

சமையலுக்கு நீங்கள்,
அதன் சுவைக்கு
ஸ்ரீ அன்னபூர்ணா மசாலா

குடும்பத்திற்குத் தூய்மையான மசாலாவே வேண்டும் என்ற உங்கள் எதிர்பார்ப்பை நிறைவேற்றுவது ஸ்ரீ அன்னபூர்ணா மசாலா. கொஞ்சம் போதும். சுவையோ மிஞ்சும்.

நவீன ஆலையில் தயாரிக்கப்பட்டு, நறுமணம் வெளியேறி விடாத ஃபாயில் பேக்கில் பாதுகாக்கப்படுவதே ஸ்ரீ அன்னபூர்ணா மசாலா. சுவையோ அபாரம்! மீண்டும் மீண்டும் வேண்டும் என்று கேட்டு வாங்கிச் சாப்பிடுவார்கள் உங்கள் சமையலை.

கொஞ்சம் போதும்.
சுவையோ மிஞ்சும்.



ஸ்ரீ அன்னபூர்ணா
மசாலா



நாசிக்கு மணம். நாவுக்கு சுவை.



ஸ்ரீ அன்னபூர்ணா ஃபுட்ஸ்
கோயம்புத்தூர் 641 041.

மசாலா வகைகள்: சாம்பார் • ரசம் • கறி மசாலா • பிரியாணி • கரம் மசாலா • சிக்கன் • முட்டை • மட்டன் • மீன்

னைக் கடத்திட்டு போய்ட்டதா எம்பேர்ல ஒரு போலீஸ் கம்ப்ளெய்ண்ட் கொடுத்துட்டால் என் கதி என்னாகும்னு யோசி?"

"மைகாட்..." கேட்ட மாத்திரத்தில் நெஞ்சு படபடத்து விட்டது.

"அப்படியும் நடந்துடுமோ.."

"பயப்படாதே... ஒரு பேச்சுக்குச் சொன்னேன். மெட்ராஸ் போனதும், உங்கள் பக்கத்து வீட்டுக்கு ஒரு ஃபோன் அடிச்சி விவரமா பேசிடு. தேவைப்பட்டால் உன் கணவனிடமும்.... சரி, சூடா ஒரு டீ சாப்பிடலாமா?" என்று கேட்டான்.

கார், சுங்குவார் சத்திரம் நெருங்கியிருந்தது.

ரோடு ஓரத்தில் விழித்திருந்த இரவுக் கடை ஒன்றின் அருகில் காரை நிறுத்தி விட்டு, இறங்கிப் போய், தடைசெய்யப்பட்ட... ஆனால் உபயோகிப்பதை முற்றிலும் தடுக்க முடியாத, பிளாஸ்டிக் காகித கப்பில் இரண்டு டீ வாங்கி வந்தான்.

ஒன்றை அவனிடம் கொடுத்தான். காருக்குள் உட்கார்ந்து தானும் குடிக்கத் துவங்கினான்.

நெடுஞ்சாலையில் அவ்வப்போது எக்ஸ்பிரஸ் பஸ்களும், டாங்கர் லாரிகளும் படுவேகமாக ஓடிற்று.

இரவு நேரத்தில், இப்படி காரில் தன்னந்தனியாய் உட்கார்ந்து டீ குடிக்கும் அனுபவம் புதிது. ஆனால், இது போல் பல வருஷங்களுக்கு முன்பு நேர்ந்திருக்கிறது. அப்போதும் இதே போல் ராத்திரி...! அவளும், பாபுவும் சுசிலா, ரேகா, கண்ணன் மற்றும் ஏராளமான நண்பர்கள் ஏற்காடு டூர் போன போது, ஆத்தூர் அருகே பஸ் பிரேக் டவுனாகி விட்டது. சரிபார்த்துக் கிளம்ப ஒரு மணி நேரமாகும் என்ற நிலைமை.

பஸ்ஸுக்குள்ளிருந்த மாணவ, மாணவிகள் சோம்பல் முறித்து கீழே இறங்கினார்கள். டீ குடித்தால் தேவலாம் என்று மேகலா பொத்தாம் பொதுவில் சொன்னாள். உடனே மாணவர்கள் நாலாபக்கமும் பறந்து கெட்டிலில் சுடச்சுட டீயும் கண்ணாடி கிளாஸ்களும் பிடித்து வந்தார்கள். இந்த பாபுதான் டீயை ஊற்றிக் கொண்டு வந்து கொடுத்தான்.

பாபு மீது அப்போது இவளுக்குக் கோபம் இருந்தது.

அந்த டூருக்கு முன்புதான், அவன் 'மேகலா ரசிகர் மன்றம்' துவங்கி அலம்பல் பண்ணி, ப்ரின்ஸ்பாலின் கண்டனத்துக்கு ஆளாகி இருந்தான். அதெல்லாம் மனதில் வைத்துக் கொள்ளாமல், டீ விநியோகித்ததோடு அல்லாமல் அந்த இரவுப் பொழுதில், நடுரோட்டில் வைத்துத்தான் மன்னிப்பு கேட்டுக் கொண்டான்.

"ஸாரி மேகலா. நான் கொஞ்சம் மிஸ்கவஸ். நான் செய்தது உங்களை பாதிச்சிருந்தால், எக்ஸ்ட்ரீம்லி ஸாரி.." என்றான்.

மாணவர்கள் 'ஓ' போட்டார்கள்.

"என்னடி... ஏற்காட்ல வச்சு வில்லங்கம் பண்ணுவான்னு எதிர்பார்த்த ஆள்... வில்லன், கௌரவ நடிகனான மாதிரி ஆய்ட்டான்.." என்று சக மாணவிகள்.

சந்தோஷம் கல்வ... அந்த இரவு பஸ் ரெடியாகும் வரை அந்த ரோடில் அடித்த கொட்டம் அதிகம்.

லாரிகளை மடக்கி சோதனை போட்டது; பஸ்களை மடக்கி டிரைவரிடம் லைசென்ஸ் கேட்டது, ஸ்கூட்டரில் வந்த ஒருவனிடம் பத்துப் பெண்கள் மொத்தமாய்ப் போய் நின்று லிஃப்ட் கேட்டு திணறடித்தது.

''ஹலோ... என்ன, எந்த உலகத்துல இருக்கீங்க? டீ ஆறுது.."

பாபு குரல் கொடுக்கவும், மேகலா நினைவு மீண்டாள்.

"என்ன அவ்வளவு பலமான யோசனை?"

"இந்த நேரத்துல டீ சாப்பிட நேர்ந்ததும் எனக்குப் பழைய ஞாபகம் வந்திட்டுது. ஏற்காடு டூர் போனமே.."

"எனக்கும் அந்த ஞாபகம்தான்.."

சூடான டீக்குப் பின் கார் புறப்பட்டது. சிறிது நேரம் மௌனம். சிரித்த பிறகு, இறுக்கம் தளர்ந்து போயிற்று. இருக்கையில் சௌகர்யமாய் உட்கார்ந்து கொண்டு,

"பாபு எப்படியோ லக்ஷ்மணக் கோட்டை தாண்டிட்டேன். என்னவானாலும், ஃபேஸ் பண்ணத்தான் வேணும்" என்று கைகளைக் கட்டிக் கொண்டு, கண்ணை மூடி பின் ஸீட்டில் சரிந்தாள்.

(தொடரும்)



பூஜை அறையில் புனித விளக்கு ஏற்ற திரி தீர்ந்து விட்டதா? கவலை வேண்டாம். 'டிஷ்யூ' காகிதத்தை சிறிய அளவில் கிழித்து உள்ளங்கையில் வைத்துச் சுருட்டி திரி செய்து விளக்கு ஏற்றலாம். நான் ஏற்றினேன். நின்று அழகாக ஒளி தந்தது.

- சரஸ்வதி



கிளாசி

உலகத்தரத்திற்

சென்னையில

குடியிருப்





இடம்

சென்னை அடையார் புதிய 4 வழி 'IT HIGHWAY'யில் உள்ள (பழைய மகாபலிபுரம் சாலை) சோழிங்கநல்லூர் என்னும் புறநகர் பகுதியில் பசுமையான இயற்கை சூழலில் அமைந்து வளர்ந்து வரும் மாபெரும் குடியிருப்பு.

வசதிகள்

அகலமான சாலைகள், தண்ணீர், மின்சாரம், தொலைபேசி, கேபிள் டிவி, சாலை விளக்குகள், நிழல் தரும் மரங்கள், சுற்றிலும் மதிர்சுவர் - 24 மணி நேர பாதுகாப்பு மற்றும் கோயில், கோசாலா, வேதபாடசாலை, வழிபாட்டு மையமும் உள்ளன.

சுற்றுச் சூழல்

பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மருத்துவமனைகள், வங்கிகள், வணிகத் தளங்கள், தொழில் நுட்ப நிறுவனங்கள் சென்னைக்கு அருகில் அதி விரைவாக வளர்ந்து வரும் புறநகர் பகுதி.

பொழுதுபோக்கு மையம்

சுமார் 2 ஏக்கர் பரப்பளவில் 50,000 சதுர அடியில் இயங்கி வரும் கிளாசிக் கிளப்பில் அங்கத்தினராகலாம். நீச்சல் குளம், அழகு மையம், உடற் பயிற்சி மையம், விளையாட்டு அரங்கம், தியேட்டர், உணவகம், பெர்மிட் ரூம், விருந்தினர் அறைகள் மற்றும் பல வசதிகள் உள்ளன.

Our Mission -
chieving health and harmony.
Ghosala work completed.
Vedhapatasala and Spiritual centre
under construction.



க் ரிட்டீட்

கு இணையான

ா மிகச் சிறந்த

' மனைகள்!

முதலீட்டின் சிறப்பம்சம்

கடந்த நான்கு வருடங்களில் சென்னை சோழிங்கநல்லூர் மட்டுமே மிக பிரம்மாண்டமாக வளர்ந்து வருகிறது. இதன் வளர்ச்சியும் மற்றும் எங்களது உலகத்தரம் வாய்ந்த குடியிருப்பும் உங்கள் முதலீட்டையும் வாழ்க்கை தரத்தையும் நிச்சயம் வளர்க்கும்.



எதிர்காலம்

சிப்காட்டில் 1000 ஏக்கர் தகவல் தொழில்நுட்ப மையம் மற்றும் TCS, Polaris, Wipro, Infosys, CTS மற்றும் பல நிறுவனங்கள் இங்கு வருவது உங்கள் முதலீட்டின் எதிர்கால வளர்ச்சிக்கு உத்தரவாதம்.



Clasic Kudumbam "Retirement Community" work under progress. Residents desirous of immediate enrolment are being provided alternate accomodation.

இந்த விவரங்களை நேரில் காண இன்றே தொடர்பு கொள்ளவும்.



Clasic

IT Highway (Old Mahabalipuram Road), Govt. High School (Adjacent) Road, Sholinganallur, Chennai 600 119.
Ph: 450 22 44 / 450 11 27 / 450 21 28
City Office: 461 49 99 / 461 49 97
Cell: 9841097963 / 97964,
Website: **www.clasic.com** E-mail: clasic@vsnl.com

பச்சை நிறத்தில் ஒரு கண்ணாடி...

நிலைக்கண்ணாடியின் முன் நின்று தன்னை ஒரு தடவை பார்த்துக் கொண்டாள் புவனா. திருமணமாகி சில மாதங்கள்தான் ஆகிறது என்பதை பறைசாற்றிக் கொண்டிருந்த புது தாலிச் சரடு. கால் விரலில் மெட்டி, நெற்றி வகிட்டில் ஒரு சிறிய குங்குமப் பொட்டு.

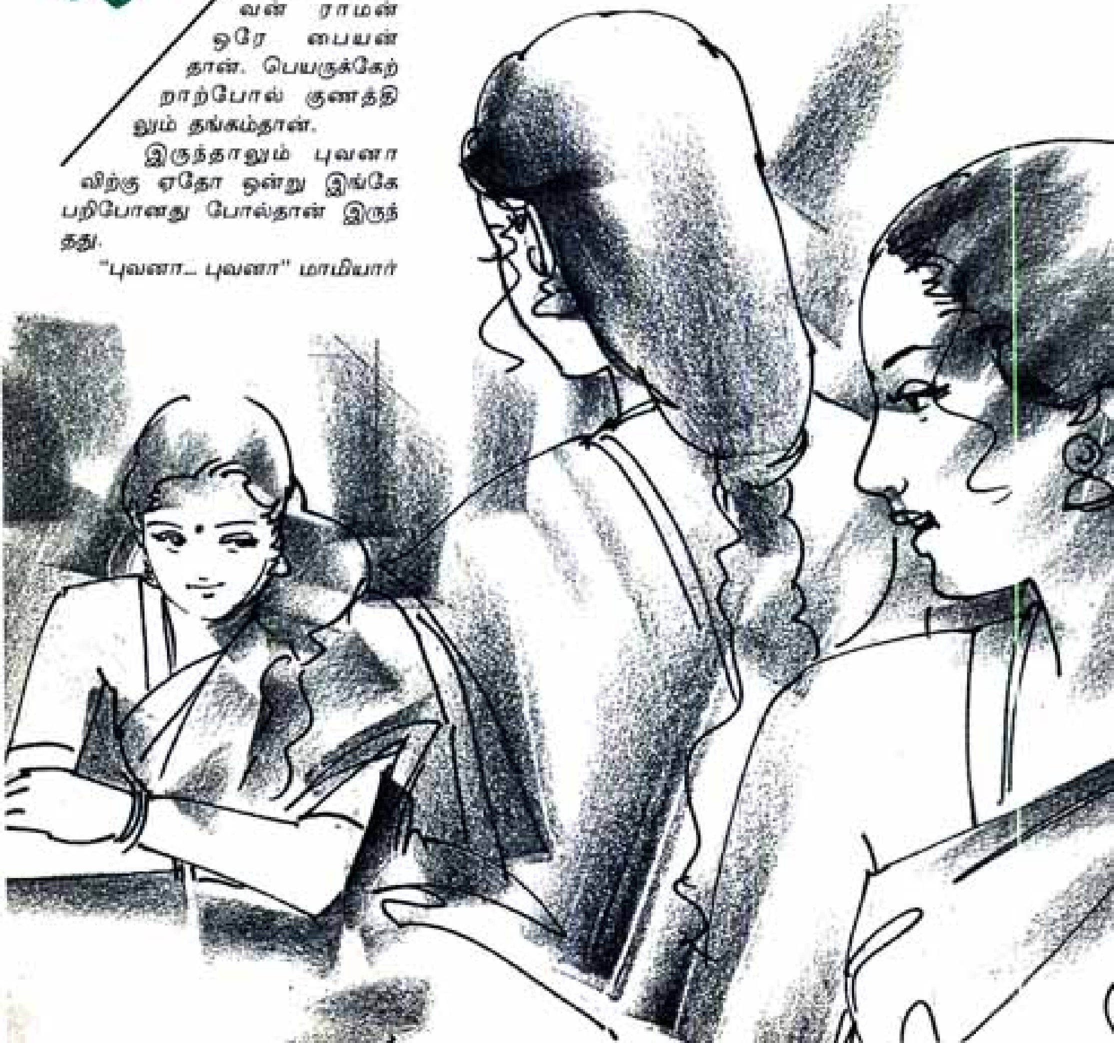
திருமணமாகி புகுந்த வீட்டிற்கு வந்த இந்த சில மாதங்களில்தான் எத்தனை மாற்றங்கள்... மனரீதியாக... உடல்ரீதியாக...

பிறந்த வீட்டில் புவனா இரண்டே பெண்களில் மூத்தவள். தங்கை சுந்தரியுடன் குட்டி குட்டிச் சண்டைகள். அப்பா, அம்மாதான் உலகம். வீட்டுப் பொறுப்புகள் தெரிந்தும் தெரியாத மாதிரி சுதந்திரமாக திரிந்து கொண்டிருந்த சுபாவம். இங்கே புகுந்த வீட்டிலும் பிக்கல், பிடுங்கல் என்றெல்லாம் இல்லை. மூத்த நாத்தனார் லலிதா திருமணம் ஆகி கான்பூரில் செட்டில் ஆகி விட்டாள். இளைய நாத்தனார் ரமா முதுகலைப் படிப்பு, கடைசி வருடம் படித்துக் கொண்டிருக்கிறாள்.

புவனாவின் கணவன் ராமன் ஒரே பையன்தான். பெயருக்கேற்றாற்போல் குணத்திலும் தங்கம்தான்.

இருந்தாலும் புவனாவிற்கு ஏதோ ஒன்று இங்கே பறிபோனது போல்தான் இருந்தது.

"புவனா... புவனா" மாமியார்



லதா விஸ்வநாதன்

லக்ஷ்மியின் குரல்தான்.

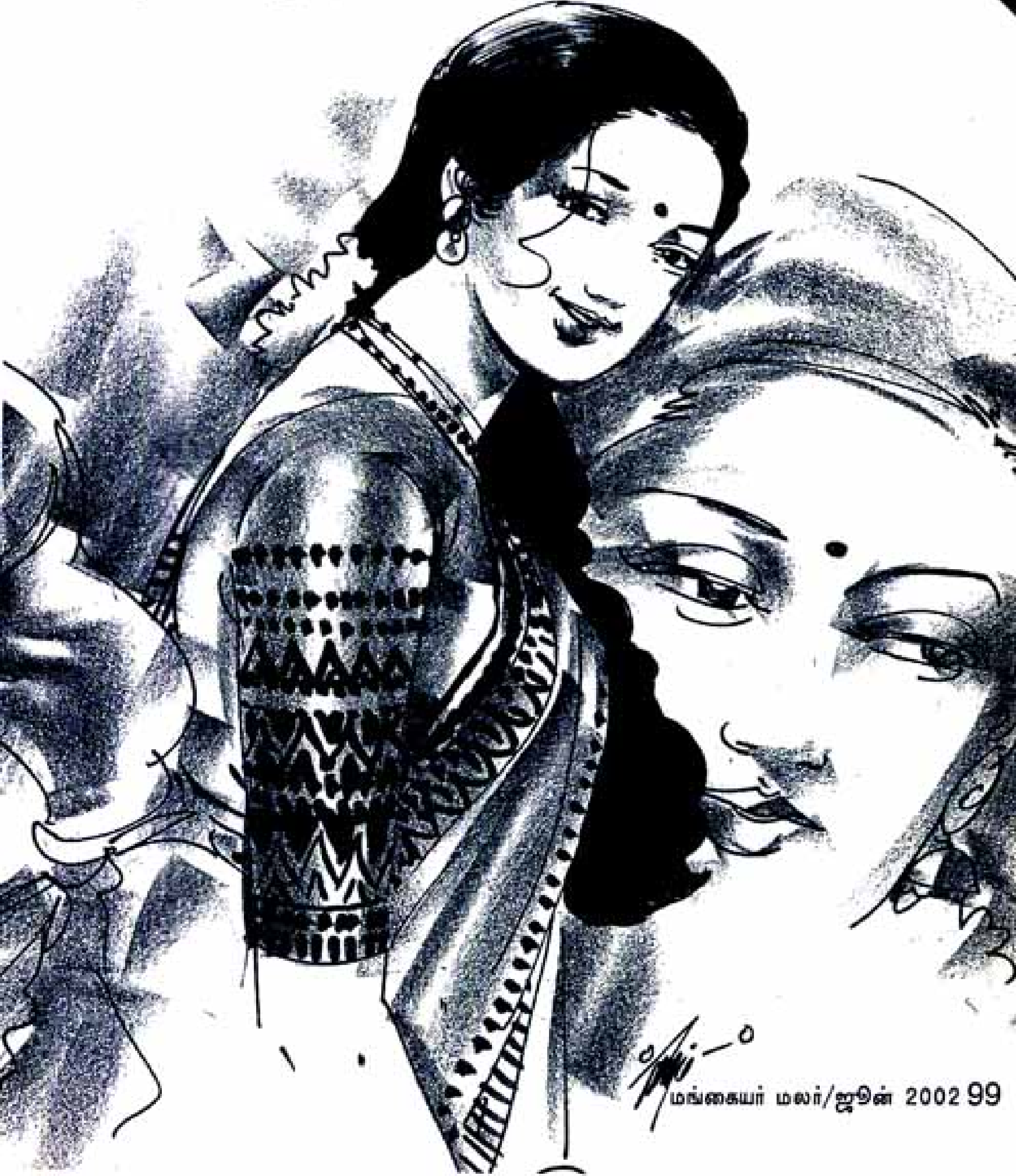
"என்னம்மா?" - சட்டென்று தன் நினைவுகளிலிருந்து விடு பட்டாள் புவனா.

"ஆடி வெள்ளியாக இருக்கிறபடியால் புடவையே கட்டிக் கொள். கோயிலுக்குப் போய்விட்டு வந்து விடலாம்" லக்ஷ்மி அவளைப் பார்த்தாள்.

"சரிம்மா" புவனா தன்னறைக்குள் நுழைந்தாள்.

ராமனிடம் மனம் விட்டுப் பேசுமளவிற்கு உறவு இன்னமும் பழக்கவில்லையே. வந்த சில மாதங்களிலேயே அவன் குடும்பத்தினரைக் குறைசொல்லிக் கொண்டிருந்தால் எப்படி ஏற்றுக் கொள்வான் என்று தெரியவில்லை.

மாமனார், மாமியார், நாத்தனார் எல்லோருமே நல்ல மாதிரிதான். ஆனாலும் அந்த வீட்டில் அன்றாட நடவடிக்கைகளில் ஏற்படும் சில மனக் கசப்புகளைத்தான் சகித்துக் கொள்ள முடிவதில்லை.



தன் கையே தனக்குதவி

என் அம்மாவாக இருந்தால், இப்படி இருந்திருப்பாளா, என் தங்கை இப்படிச் செய்திருப்பாளா என்று மனம் கணத்திற்குக் கணம் கணக்குப் போட்டுக் கொண்டே இருந்தது.

"ஆயிற்றா,கிளம்பலாமா?" லக்ஷ்மியின் கணீரென்ற குரலில் தன் நினைவிற்கு வந்தாள் புவனா.

"வரேம்மா" - பச்சை நிறப் புடவையில் பளிச்சென்று வந்து நின்ற புவனாவைப் பார்த்து ஒருகணம் சற்று அசந்துதான் போய் விட்டாள் லக்ஷ்மி.

"இந்தப் புடவை உனக்கு ரொம்ப எடுப்பாக இருக்கிறதே. நலுங்கிற்கு எடுத்ததுதானே?" லக்ஷ்மி கேட்க புவனா தலையை ஆட்டினாள்.

கோயிலுக்குப் போகிற வழியில் கூட லக்ஷ்மி ஏதோ பேசிக் கொண்டே வர புவனாவின் மனம் நேற்று மாலை நடந்ததை அசைபோட்டுக் கொண்டிருந்தது.

ராமனுக்கு ஏதோ படம் பார்ப்பதற்கு இரண்டு டிக்கெட்டுகள் கம்பெனி மூலமாகக் கிடைத்தது.

"புவனா, இந்த வாரம் மூவிக்குப் போகலாமா? இரண்டு டிக்கெட்டுகள் இருக்கிறதே" ராமன் சாதாரணமாக புவனாவைப் பார்த்துக் கேட்டான்.

ஆனால் சற்று தொலைவில் நின்று கேட்டுக் கொண்டிருந்த ரமாவின் முகம் சட்டென்று மாறியதை புவனா கவனிக்கத் தவறவில்லை. புவனா ஏதோ பேச வாயெடுப்பதற்குள் ரமா அங்கிருந்து சட்டென்று போய் விட்டாள்.

'சுள்'ளென்று ஒருகணம் கோபம் வந்து மறைந்தது புவனாவிற்கு. அப்போது தன் தங்கை சுந்தரியைத்தான் நினைக்கத் தோன்றியது.

ராமனும், புவனாவும் ஏதாவது பேசிக் கொண்டிருந்தால் கிட்டே கூட வர மாட்டாள் சுந்தரி. அது போல் திருமணமான புதிதில்

புதினா சட்னி அரைக்கும் போது கால் டீஸ்பூன் சோம்பு சேர்த்து அரைத்தேன். சட்னி புதுவித மணத்துடன் சுவையும் கூடியிருந்தது.

- ஜெயா மகாதேவன்.



அவர்களிருவரும் வெளியே கிளம்பும் போது, எத்தனையோ தடவை சுந்தரியைக் கூப்பிட்டாலும்,

"நான் வரவில்லை புவனா. நீயும் அத்திம்பேரும் போய்விட்டு வாருங்கள்!" - பெரிய மனுஷி போல் பேசிய தன் தங்கையைப் பார்த்து வியந்தாள் புவனா.

ரமாவும் நல்ல பெண்தான். புவனா, புவனா என்று இருந்தாலும், அண்ணனும் 'புவனா, புவனா' என்று இருந்தால் சற்று பொறுப்பதில்லை. சுந்தரிக்கு இருக்கும் மனப்பக்குவம் ரமாவிடம் இன்னமும் வரவில்லை என்றுதான் தோன்றியது.

"என்ன, ஏதோ யோஜனையா?" - லக்ஷ்மி தோளைத் தொட்ட போதுதான் கோயிலுக்குள் நுழைகிறோம் என்று தெரிந்தது புவனாவிற்கு.

"ம்... ஆமாம்மா" லேசாகத் தடுமாறினாள் புவனா.

கோயிலுக்குப் போய்விட்டு வருகிற வழியில், "புவனா... ஏய் புவனா" யாரோ பின்னாலிருந்து கூப்பிடும் குரல். திரும்பிப் பார்த்தால் அவளுடைய கல்லூரித் தோழி ரம்யா மொபட்டை நிறுத்தி விட்டு இறங்கிக் கொண்டிருந்தாள்.

"ஹாய்... ரம்யா" புவனாவின் கண்கள் சந்தோஷத்தில் விரிந்தது.

ஆரம்ப குசல விசாரிப்புகளுக்குப் பிறகு லக்ஷ்மியை அவளுக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்தாள் புவனா.

ஒருசில நிமிடம் பேசிக் கொண்டிருந்து விட்டு ரம்யாவை வீட்டிற்கு அழைத்தாள் லக்ஷ்மி.

"இல்லை மாமி. கட்டாயம் ஒரு ஸண்டே வீட்டிற்கு வருகிறேன்" அன்பாக மறுத்து விட்டாள் ரம்யா.

"சரி, நீங்கள் பேசிக் கொண்டு இருங்கள். நான் வீட்டிற்குப் போகிறேன். இன்னமும் சாதம் கூட வைக்கவில்லை" - லக்ஷ்மி விடை பெற்றுக் கொண்டாள். பிறகு இருவரும சுவாரஸ்யமாக பேசிக் கொண்டிருந்ததில் நேரம் போனதே தெரியவில்லை.

"நீ லக்கிடீ. உன் மாமியார் சமைத்து வைக்க, நீ லஞ்சுக்கு ரெடியாக போய் உட்காரப் போகிறாயா?" - ரம்யா புவனாவைப் பார்த்துப் பொய்யாக பொறாமைப்பட்டாள்.

பிறகு இருவரும் ஏதேதோ பேசிக் கொண்டிருந்து விட்டு, 'பை' சொல்லி விட்டுக் கிளம்பினர்.

வீட்டிற்குள் நுழைந்து கை, கால் அலம்பி விட்டு, புடவையை மாற்றிக் கொண்டு மணியைப் பார்க்க, மணி 11.00 ஐ தொட்டுக் கொண்டிருந்தது. அடுப்பறையிலிருந்து முருங்கை சாம்பார் மணம் மூக்கைத் துளைத்தது. -

ஸ்டிக்கர் பொட்டின் (மாயா)ஜாலம்

ஃபேன்ஸி ஸ்டோர்களில் இப்போது விதவிதமான மின்னும் பொட்டு ஸ்டிக்கர்கள் கிடைக்கின்றன. ஷோ-கேஸ் பொம்மை கட்டியுள்ள குட்டை பாவாடை சுற்றிலும் ஜிகினா மணி வைத்த ஸ்டிக்கர்களை ஒட்டினால் பொம்மைக்கு புதிய மெருகு வந்து விடும்.

– ஹலீமா ஹாஜி



என்னவோ அன்று சீக்கிரமே பசித்தது புவனாவிற்கு.

"இத்தனை நேரமாகவா பேசிக் கொண்டிருந்தீர்கள்? சரி, இந்த ரசத்தை வைத்து விடு. உனக்காகத்தான் காத்திருக்கிறேன். அவர் வேறு இன்று சற்று சீக்கிரம் சாப்பிட வந்து விடுவதாக சொல்லியிருக்கிறார்."

லக்ஷ்மி சொன்னது வயிற்றிலிருந்த பசி கூட அடைத்தாற்போல் ஆகிவிட்டது புவனாவிற்கு.

நான் வந்துதான் ரசம் வைக்க வேண்டுமா? மாமியார் வீடு என்பது சரியாகத்தான் இருக்கிறது. இதுவே என் அம்மாவாக இருந்திருந்தால், 'பசிக்கிறதாம்மா... ஒரு ஐந்து நிமிடம் பொறுத்தால் ரசம் கொதித்து விடும். அதற்குள் குழம்பு சாதம் சாப்பிடு முதலில்... தட்டில் சாப்பாட்டை போட்டு மேஜையில் வைப்பாளே.

புவனா ஒன்றும் பேசவில்லை. ரசம் செய்வதற்கு தக்காளியை எடுத்து மடமடவென்று நறுக்க ஆரம்பித்தாள். அம்மாவை ரொம்பவே மிஸ் செய்வது போல் இருந்தது. அம்மா அடுக்களையில் எப்போது சமைத்தாள், எப்போது இறக்கி வைத்தாள் என்று கூடத் தெரியாது. இங்கே, மாமியார் அடுப்படியில் ஏதாவது வேலை செய்து கொண்டிருந்தால், முழு மனதாக முன்னறையில் உட்கார்ந்து சற்று எல்லோருடனும் பேசி சிரித்துக் கொண்டிருக்க முடிவதில்லை. மாமியாருக்குக் கூடமாட உதவியாக வேண்டுமே என்ற எண்ணமே அவளை அடுக்களைக்குள் விரட்டி விட்டு விடும்.

தங்கை சுந்தரியோடு கமெண்ட் அடித்துக் கொண்டே சிரித்து சிரித்து டீவி பார்த்த நாட்கள் எத்தனை எத்தனை. அம்மா வந்து கையில் காபியை நீட்டும் வரை படுக்கையில் சுகமாக எட்டு மணி வரை பொய்த் தூக்கத்தில் படுத்திருந்த நாட்கள்... இப்படி எத்தனை, எத்தனையோ..

ஃபோன் மணியின் அலறல் புவனாவை இந்த உலகிற்குக் கொண்டு வந்தது. ஃபோனை முடித்து விட்டு லக்ஷ்மி சொன்னாள்.

"என்னுடைய ஓர்ப்படிதான் ஃபோன் செய்தார். திருச்சியிலிருந்து நேற்றுதான் வந்தாராம். உங்களிருவர் திருமணத்திற்குத்தான் வர முடியாமல் போய் விட்டது. அதனால் இன்று மாலை நம் வீட்டிற்கு வந்து, அப்படியே உன்னையும் பார்த்து விட்டுப் போவதாக ஃபோன் செய்தார்."

புவனா கேட்டுக் கொண்டிருப்பதற்கு அடையாளமாக தலையை ஆட்டினாள்.

"அவர்கள் எல்லோரும் ஒரு ஆறு, ஆறரைக்கு வருகிறபடியால், இட்லியே செய்து விடலாம். தொட்டுக் கொள்வதற்கு வெங்காயச் சட்னியும், சாம்பாரும் செய்தால் சரியாக இருக்கும். ஒரு நான்கு மணியளவில் நீ சாம்பாரை வைத்து விடு. நான் சட்னி அரைத்து விடுகிறேன்" லக்ஷ்மி புவனாவைப் பார்த்தாள்.

நேரம் எப்படிப் போனது என்றே தெரியவில்லை. அப்படி, இப்படி குனிந்து, நிமிர்ந்து எழுவதற்குள் விருந்தினர்களும் வந்து விட்டிருந்தனர். ராமன், ரமாவும் வந்து விட்டிருக்க வீடே களைக் கட்டியிருந்தது. சாப்பிட்டானதும், ராமன், புவனாவின் திருமண வீடியோ காசெட்டை சற்று பார்ப்பதற்கு வந்தவர்கள் ஆசைப்பட, லக்ஷ்மி வீடியோ காசெட்டை ஓட விட்டாள்.

'அப்பாடி, நாமே இந்த காசெட்டை உட்கார்ந்து முழுவதும் பார்த்ததில்லை' - புவனா ரசித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போதே,

"புவனா, அடுப்பறையில் அந்த பாத்திரங்களையெல்லாம் பாரேன். நாளைக்கு பகவதி வேறு தேய்ப்பதற்கு வர மாட்டாள்" - லக்ஷ்மி சற்று அதிகாரத்துடன் அவளைப் பார்த்தாள்.

புவனா ஒன்றும் பேசவில்லை. அடுக்களைக்குள் நுழைந்து, மடமடவென்று பாத்திரங்களை தேய்க்க ஆரம்பித்தாள். முன்னறையிலிருந்து, அனைவரது சிரிப்பும், கமெண்ட்டும் காதில் விழுந்து கொண்டிருந்தது. சுள்ளென்று கொஞ்சம் கோபம் வந்தது புவனாவிற்கு. 'அத்தனை பேரும் அங்கே சிரித்துப் பேசிக் கொண்டிருக்க, நான் மட்டும் இங்கே தனியாக, பாத்திரங்களைத் தேய்த்துக் கொண்டு..'

புவனா உதட்டைக் கடித்தாள். என் அம்மாவாக இருந்தால், இப்படிப் போய் தேய் என்று சொல்லியிருப்பாளா? அப்படியே நான் தேய்த்துக் கொண்டிருந்தாலும், என் தங்கை சுந்தரி ஓடி வந்திருப்பாளே. இந்த ரமாவிற்கு எங்கே என் மேல் அப்படி அக்கறை... நினைத்துக் கொண்டிருக்கும்போதே பின்னாலிருந்து குரல் ஒலித்தது.

"ஏதாவது ஹெல்ப் வேண்டுமா புவனா?" ரமா நின்று கொண்டிருந்தாள்.

புவனா சற்று ஆச்சர்யப்படுவதற்குள்,

"அண்ணாதான் என்னை அனுப்பி வைத்தான். நீ இங்கே தனியாக தேய்த்துக் கொண்டிருப்பது அவனுக்கு பொறுக்கவில்லை போல்" ரமா தொடர்ந்தாள்.

சப்பென்றாகி விட்டது புவனாவிற்கு. ராமன் சொல்லித்தான் வந்திருக்கிறாளே தவிர, அவளாக வரவில்லை. இருந்தாலும் ராமன் தன் மீது காட்டும் அனுசரணையில் ஒரு அசட்டுத்தனமான கர்வமும் பீறிட்டது புவனாவிற்கு.

"இல்லை ரமா. பாதிக்கு மேல் தேய்த்து விட்டேன். நீ போய் பேசிக் கொண்டிரு" புவனா ரமாவைப் பார்த்தாள். ஆனால் ரமா போகவில்லை. தேய்த்த பாத்திரங்களை அலம்பி அந்தந்த இடத்தில் வைத்து விட்டுத்தான் சென்றாள். 'அண்ணா கோபிப்பான், என்ற பயம் போலும்' புவனா நினைத்துக் கொண்டாள்.

அன்று காலையிலிருந்தே புவனாவிற்கு சற்று தலைவலி. முன்னறையில் இருந்த சாய்வு நாற்காலியில் சற்று படுத்து விட்டாள் புவனா. தலை 'விண்' 'விண்' என்று இடித்தது.

வாசலில் அழைப்பு மணி. கதவைத் திறக்க ராகவ், லக்ஷ்மியின் அண்ணன் பிள்ளை நின்று கொண்டிருந்தான்.

"வாங்கோ" புவனா தலைவலியோடு சற்று சிரிக்க முயற்சித்தாள். "இந்தப் பக்கமா வேலை இருந்தது, வந்தேன். அப்படியே அத்தையை எட்டிப் பார்த்து விட்டுப் போகலாம் என்று நினைத்தேன்..." பேசியவாறே செருப்பைக் கழற்றினான் ராகவ்.

"அவங்களுக்கு உடம்பு சரியில்லை" லக்ஷ்மிக்கு நான்கைந்து நாட்களாகவே வயிறு சரியில்லை. புவனா லக்ஷ்மி படுத்திருந்த அறையைக் காட்டினாள்.

"என்ன ஆயிற்று?" - ராகவ் சற்று கவலைப்பட்டான்.

"வயிற்று வலி" - புவனாவால் அதற்கு மேல் விவரிக்க முடியவில்லை. தலைவலியோ கணத்திற்குக் கணம் அதிகரித்துக் கொண்டே போனது.

'ஓ' ராகவ் லக்ஷ்மி படுத்திருந்த அறைக்குள் எட்டிப் பார்த்தான்.

"எனக்கு கடுமையான தலைவலி வேறு" புவனா விளக்கினாள்.

"சரி, நான் கிளம்புகிறேன். நீ ரெஸ்ட் எடுத்துக் கொள். ஏதாவது உதவி தேவைப்பட்டால் ஃபோன் செய்" ராகவ் கிளம்பி விட்டான்.

அன்றைய பொழுது எப்படிப் போனது என்றே தெரியவில்லை. ப்ராஜக்ட் என வெளியூர்ப் போயிருந்த ரமாவும் வந்து விட்டாள். லக்ஷ்மியும் அன்று மதியமாக சற்று சாதக் கூழ் சாப்பிட்டதில் சிறிது தெம்புடன் இருந்தார்.

"ஏம்மா, இரண்டு நாட்களாகவா சாப்பிடாமல் இருந்தாய்? ஆஸ்பத்திரிக்குப் போய் இருக்கலாமே" ரமா சற்று பதறினாள்.

"போகலாமென்றுதான் சொன்னேன். அம்மாதான் வேண்டாமென்று ஒரேயடியாக மறுத்து விட்டார்" புவனா இடைமறித்தாள்.

"அம்மா, அப்படித்தான் சொல்வாள் புவனா. அண்ணாவிற்குத்தான் தெரியுமே... அவனுக்கு எங்கே அம்மாவை கவனிக்க நேரம் இப்போது?" - ரமா சுள்ளென்று சொன்னது, புவனாவை சுருக்கென்றுதான் தைத்தது.

'நேற்று முழுவதும், ஏன் அவளிற்கும்தான் தலைவலி. அப்படியும் தனக்குத் தெரிந்தவரை நன்றாகத்தான் கவனித்துக் கொண்டோம். லக்ஷ்மியாவது ரமாவிடம் புவனாவிற்கு அனுசரணையாக ஒரு வார்த்தை சொல்லலாமே?' புவனாவிற்கு சட்டென்று கோபம்தான் வந்தது. இருந்தாலும் ஒன்றும் பேசவில்லை.

ஃபோன் மணியும் அப்போது அலறியது. லக்ஷ்மி போனை எடுக்க, பேசுவதிலிருந்தே நந்தனத்திலிருந்து லக்ஷ்மியின் தாயார் சரோஜா பாட்டிதான் என்று புவனாவால் ஊகிக்க முடிந்தது. லக்ஷ்மியின் உடம்பைப் பற்றி பத்து நிமிடம் விசாரித்து விட்டானதும் பிறகு ஏதேதோ இருவரும் பேசிக் கொண்டிருந்தனர்.



சௌசௌவைக் காரட் சீவியில் துருவி, தயிர்ப் பச்சடி செய்தால், வெள்ளரிக்காய் பச்சடி போலவே இருக்கும். நாம் சொன்னால் ஒழிய யாருக்கும் தெரியாது சௌசௌவில் செய்தோம் என்று.

- பிருந்தா இரமணி.



"நேற்று ராகவ் வந்திருந்தானா?" ஃபோனை வைத்து விட்டு லக்ஷ்மி புவனாவிடம் சாதாரணமாகக் கேட்டாள்.

"ஓ... ஆமாம்மா... சொல்ல மறந்தே போய் விட்டேன். தலைவலி வேறு இருந்ததா." புவனா லேசாக தலையைக் கோதிக் கொண்டாள்.

"ராகவிற்கு நேற்று ஏதோ கோபமாம். என் அம்மாவுடன் சண்டை பிடித்திருக்கிறான். வெயிலில் வந்தவனுக்கு காபி கூட நீ போட்டுக் கொடுக்கவில்லையாம். ஈஸிசேரில் மதிக்காமல் படுத்திருந்தாய் என்று ஏதேதோ சொல்லி இருக்கிறான்" - லக்ஷ்மி வெளிப்படையாகச் சொன்னாள்.

புவனாவிற்குத் தலைவலி மீண்டும் ஆரம்பித்து விடும் போலிருந்தது. கண்களில் நீர் திரையிட்டு, கண்ணீர் வெளியே விழலாமா வேண்டாமா என்பது போல் நின்று கொண்டிருந்தது.

விஷயம் எப்படியோ அதோடு முடிந்து, அவரவர் வேலையை அவரவர் பார்க்கத் தொடங்கி விட்டனர். ஆனால் புவனாவிற்குத் தான் நெஞ்சு ஆறவில்லை. 'இன்று மாலை ராமனிடம் மனம் விட்டு அத்தனையும் பேசத் தான் போகிறேன்' - நினைத்துக் கொண்டாள்.

அன்றிரவு காரியமெல்லாம் முடிந்து, விளக்கை அணைத்து விட்டுத் தன்னறைக்குள் நுழைந்தாள் புவனா. ராமன் அவளைப் பார்த்துப் புன்னகைத்தான்.

புவனா அருகில் சென்று அமர்ந்தாள். மனதில் இதுநாள் வரை தேக்கி வைத்திருப்பதை சரசரவென்று கொட்ட ஆரம்பித்து விட்டாள். அவள் பேசி முடிக்கும் வரை பொறுமையாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தான் ராமன். பிறகு தெளிவாக பேச ஆரம்பித்தான்.

"புவனா, என்னுடைய அலுவலகத்தில் வேலை செய்யும் கருணா ராமாமிர்தம் என்ற இளம்பெண் சமீபத்தில் பதவி உயர்வு கிடைத்து மேலதிகாரியாக தற்போது இருக்கிறாள் என்று சொல்லியிருந்தேனே... ஞாபகமிருக்கிறதா?" - ராமன் கேட்டான்.

"ம்" புவனா ஒற்றைப் படையில் பதிலளித்தாள்.

"என்னுடைய கிளை ஆபீஸ்லதான் எத்தனை பாலிடிக்ஸ்... பல தரப்பட்ட தினுசு தினுசான மனிதர்கள். இவள், இந்தச் சின்ன வயதில் அத்தனை பேரையும் எப்படி சமாளிக்கப் போகிறாள் என்று கூட நினைத்தேன். கருணாவை விட அனுபவமும், திறமையும் இருக்கிறவர்கள் கூட இன்றும் அவளுக்குக் கீழே வேலை செய்து கொண்டிருக்க, பதவிக்கு வந்த சில மாதங்களிலேயே அத்தனை பேரும் 'கருணாம்மா, கருணாம்மா' என்று அன்பும், பரியாதையும் கலந்து கூப்பிடும் அளவிற்கு வைத்துக் கொண்டிருக்கிறாள் என்றால் பார்த்துக் கொள்.

இதற்கு முக்கியமான அடிப்படைக் காரணம் என்ன தெரியுமா? கருணாவோட தகுதி மட்டுமின்றி, அவளுடைய மனப்பான்மையும், கண்ணோட்டமும்தான். அலுவலகத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரையும் தனது குடும்பத்தின் ஓர் அங்கத்தினராகக் கருதி அவள் பார்க்கும் கண்ணோட்டம், எந்த வேலையாக இருந்தாலும், அது லெட்டரில் ஸ்டாம்ப் ஒட்டுவதிலாகட்டும், கம்ப்யூட்டரில் ப்ரோக்ராம் எழுதுவதிலாகட்டும், அதைத் தன் சொந்த வேலையாகக் கருதி, பொறுப்பாக, கச்சிதமாக செய்து முடிக்கும் தன்மை, அவளை மேலதிகாரி பதவிக்கு உயர்த்தி விட்டதோடு, அலுவலகத்தில் உள்ள அத்தனை பேரையும் வசியப்படுத்தியும் வைத்திருக்கிறது.

இதை ஏன் சொல்கிறேன் என்றால், என் அப்பா, அம்மாவாகட்டும், என் தங்கையாகட்டும், ஏன் நான் கூட நூறு சதவிகிதம் பெர்ஃபக்ட் மனிதர்கள் இல்லை. எல்லோருமே தவறு செய்கிறவர்கள்தான். அதுதானே மனித இயல்பு. உன்னை அவர்கள் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளும் வரை நீ அவர்களை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளும் வரை இந்த மாதிரி மனக்கசப்புகள் ஏற்படத்தான் செய்யும். இதை எல்லாவற்றையுமே, உன்னுடைய கண்ணோட்டத்திலும், மனப்பான்மையிலும் அழகாகச் சரிசெய்து விடலாம்.

அம்மா வீட்டில் இருந்த வரை உன்னை ஒரு குழந்தையாகத்தான் நடத்தி வந்தார்கள்.

பெற்றோர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை



பொதுத் தேர்வு (எஸ்.எஸ்.எல்.சி., மெட்ரிக், பிளஸ்டூ) எழுதியுள்ள மாணவர்களையோ அவர்களின் பெற்றோரையோ மதிப்பெண்கள் தெரிந்தபின் சந்திக்க நேர்ந்தால் எக்காரணங் கொண்டும் அவர்களிடம் அவர்கள் பெற்ற மதிப்பெண்கள் பற்றிக் கேட்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்றிருந்தால் நாம் கேட்காமலேயே அவர்களாகவே மார்க் ஷீட்டுடனோ (அ) ஸ்வீட்டுடனோ நம்மை எதிர்கொள்வர்.

மாணவர்களோ அல்லது அவர்கள் பெற்றோர்களோ நம்மைக் கண்டு ஒதுங்குவது

Franch© OIL NH

Heals common ailments. Naturally.



கழுத்து வலியா?
நோ ப்ராப்ளம்.



கண்ணில் கருவளையமா?
பிரச்சினையை விடுங்க.



வயிற்று சுருக்கங்களா?
டேக் இட் ஈஸி.



மாதவிடாய் வலி?
கவலையை விடுங்க.

நோய்கள் பல
சிகிச்சை ஒன்று
Franch Oil NH*



Franch Oil NH* ஒரு ஆயுர் வேத மருந்து. இணையற்ற ஜெர்மனியின் "கோல்டு ப்ரஸ் டெக்னாலஜி" மூலம் தயாரிக்கப்படும் இது பல்வேறு பொது உடல் கோளாறுகளுக்கும் சிறந்த மருந்து என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இது ஒரு இயற்கை நிவாரணி, பக்க விளைவுகள் ஏற்படுத்தாது. உங்கள் குடும்ப ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்த ஒன்று.

சென்னை பல்கலைக்கழகத்தில் நடைபெற்ற ஆராய்ச்சியில் Franch Oil NH* சிறந்த ஆயுர் வேத மருந்து என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

For more information fax : +91-44-6444370 or E-mail : franchproducts@vsnl.com

*NH = Natural Healing

IVY LEAGUE/FO-40-05/02



துள்ளிச் செல்லும் பள்ளி குழந்தைகளுக்கு

ஸ்கூல் பேக் இலவசம்

ரூ.999/- மதிப்புள்ள பள்ளி சீருடைகள்
துணி அல்லது ரெடிமேட் வாங்கினால்
ரூ.100/- மதிப்புள்ள ஸ்கூல் பேக் இலவசம்

S.Kumars · Raymond · premier · JCT · MAYUR · Bata · LIBERTY FOOTWEAR

அனைத்து பள்ளி சீருடைகள், ஸ்கூல் பேக், ஷுக்கள், ஸாக்ஸ், டை, நோட் புக்ஸ், வாட்டர் பேக், லஞ்ச் பாக்ஸ், ஜியாமெட்ரி பாக்ஸ் அனைத்தும் நியாயமான விலையில் கிடைக்கும்.



ஜெயச்சந்திரன் டெக்ஸ்டைல்ஸ்



27, ரங்கநாதன் தெரு, (மாம்பலம் ரயில் நிலையம் அருகில்), தி.நகர், சென்னை-17 ✆ 4339971, 4334660

இங்கே நீ திருமணமான, ஒரு பொறுப்பான இளம்பெண். ரமா நாளை வேறு வீட்டிற்குப் போய் விடுவாள். நீதான் இந்த வீட்டுப் பெண். சொல்லப் போனால் இந்த வீட்டு ராஜ்யத்தின் பட்டத்து ராணி நீதான். இங்கே நல்லது, கெட்டது எது என்றாலும் உனக்கும் ஒரு பொறுப்பு இருக்கிறது.

என் அம்மா இப்படிச் செய்திருப்பாளே... என் தங்கை இப்படிச் சொல்லியிருப்பாளே, என்று குழந்தைத்தனமாக நினைப்பு வரும் போதெல்லாம், 'இது என் குடும்பம். என் அம்மா தன் குடும்பத்திற்குச் செய்ததை விட சிறப்பாக, பொறுப்பாக இங்கே நடத்திக் காட்ட வேண்டும். என் தங்கை என்றால் எதுவாக இருந்தாலும் மன்னித்து, மறக்க மாட்டேனா, அதுபோல் ரமாவும் என் தங்கை தானே' என்ற நினைப்போடு உன் கண்ணோட்டத்தை சற்று மாற்றிக் கொண்டால், போகப் போகப் பார் என்ன நடக்கிறதென்று...

அலுவலகத்தில் உள்ள அத்தனை பேரையும் சுகுணா அழகாக நிர்வகிக்கும்போது, வீட்டில் உள்ள நான்கே பேரை உன்னால் வசியப் படுத்த முடியாதா?

உடைந்த வீட்டில் எதிராளிக்குக் கொண்டாட்டம். உன்னுடைய அன்பான அதிகாரத்தில் வீட்டிலுள்ளவர்களை பிணைத்து விடு. பிறகு வேறு யாரும் உன்னை ஏடாகூடமாகச் சொன்னாலும், உன்னை விட்டுக் கொடுக்காமல் காப்பதற்கு இங்கே கரங்கள் தயாராக இருக்கும்."

சொல்லி விட்டு அவளைத் தீர்க்கமாகப் பார்த்தான் ராமன். அந்த மங்கிய நிலவொளியும் அவள் முகத்திற்கு ஒரு புதிய மெருகை கூட்டியிருந்தது.

"கடைசியாக ஒன்று சொல்கிறேன்" மெதுவாக அவளை அணைத்தான் ராமன்.

"உலகத்தை எந்தக் கலர் கண்ணாடி கொண்டு பார்க்கிறோமோ, அந்தக் கலரில் உலகம் தெரிவது போல் உன்னுடைய கண்ணோட்டத்தில்தான் எல்லாமே பிரதிபலிக்கும். உனக்குப் பச்சை நிறம் மிகவும் பிடிக்கும் தானே? உன் மனதிற்குப் பிடிக்காமல் ஏதாவது ஒன்று நிகழ்ந்தால், பச்சை நிறக் கண்ணாடியை எடுத்து மாட்டிக் கொண்டு விடு...ம்..." ராமன் சற்று நிறுத்தினான்.

"இது உனக்கும் எனக்கும் மட்டுமுள்ள ரகசியம்" லேசாக அவள் காதில் கிசுகிசுத்தான்.

புவனா ஒன்றும் பேசவில்லை. அவனுடைய இதமான அணைப்பில் அப்படியே அமைதியாக உறங்கிப் போனாள்.

அப்படி, இப்படி ஒரு வருடம் ஓடி விட்டது. ரமாவிற்குத் திருமணம் வருகிற ஜனவரி மாதத்தில் நிச்சயமாகி இருந்தது.

"அம்மா, எனக்காக என்ன நெக்லஸ் செட் துபாயிலிருந்து மாமாகிட்ட வாங்கி வரச் சொல்கிறாயோ, அதே டிசைனில் புவனாவிற்கும் வாங்கி வரச் சொல்லும்மா" ரமா அன்பாகக் கட்டளையிட்டாள்.

"எனக்கு எதற்கு அனாவசியமாக செலவழித்துக் கொண்டு... நீதான் கல்யாணப் பெண்..." புவனா பேசி முடிக்கவில்லை, லக்ஷ்மி தலையிட்டாள்.

"இருக்கட்டும். நீயும் என் பெண்தானே. உன்னால்தான் இந்தத் திருமணமே நிச்சயமாகி இருக்கிறது. அத்தனை அழகாக பிள்ளை வீட்டாரிடம் பேசி, அவர்களைக் கவர்ந்து விட்டாய். 'உங்க வீட்டு புவனா போல், ரமா இருப்பாளா?' என்று அந்த பிள்ளையின் அம்மா ஆவலாக கேட்கும்படி நடந்து கொண்டதே எனக்கு எத்தனை பெருமையாக இருக்கிறது, தெரியுமா?" லக்ஷ்மியின் குரலில் அன்பும், பெருமிதமும் ஒருசேர ஒலித்தது.

" 'புவனா', 'புவனா' என்று எல்லோரும் சொல்வது போல், 'ரமா' 'ரமா' என்று சொல்லும்படி நான் நடந்து கொள்வேனா... எனக்கே தெரியவில்லை" ரமா பொய்யாக பொறாமைப் பட்டாள்.

"பச்சை கலர் கண்ணாடி போட்டுக் கொள், எல்லாம் சரியாகிவிடும்" புவனா மெதுவாகச் சொன்னாள்.

"பச்சைக் கலர் கண்ணாடியா?" ரமாவிற்குப் புரியவில்லை.

ராமன் புவனாவைப் பார்த்து அர்த்தமுள்ளதாகச் சிரித்தான்.❏



போல் தெரிந்தால் தயவுசெய்து அவர்களைக் கூப்பிட்டு கேட்டு மதிப்பெண் பற்றித் தெரிந்து கொண்டு பச்சாதாபப்பட்டு அவர்கள் மனதை நோகடிக்க வேண்டாம்.

மாணவர்கள் தற்கொலை முடிவு வரை போவதற்கு அடிப்படைக் காரணம் வீட்டிலுள்ளோர் தங்கள் குழந்தைகள் பற்றி தன்னைச் சுற்றியுள்ளோர், உறவினர் நண்பர் வட்டாரத்தில் என்ன நினைப்பார்கள் என்பதையே பெரிய பிரச்னையாக கற்பனை செய்து கொள்வதுதான். ஏதோ காரணத்தால் மதிப்பெண் குறைவாகப் பெற்றிருந்தாலும் குழந்தைகளுக்குப் பக்கபலமாய் இருக்க வேண்டியவர்கள் பெற்றோர்களே. அவர்களே தம் குழந்தைகள் மீதுள்ள அதிகமான அக்கறையால் குழந்தைகளை மனச்சிதைவிற்கு ஆளாக்க வேண்டாம்.

- என். கலா

நாலுக்கில் சிறந்து!

— வாஸந்தி



அந்தப் பெரிய கூடத்தின் சுவர்கள் எல்லாம் ஓவியங்கள். மழலையர் தீட்டிய வண்ணங்கள். பிரமிப்பூட்டும் கற்பனைத் திறனை வெளிப்படுத்தும் சாட்சியங்கள். தரையில் அமர்ந்து மும்முரமாக வண்ணம் தீட்டும் குழந்தைகள் சிகப்புக் கட்டம் போட்ட சிருடையும் டையுமாக பார்க்க 'சிக்'கென்றிருக்கின்றன.

ஆசிரியை சம்பந்தமற்றவை போலக் காணப்படும் வண்ணக் காகிதத் துண்டுகளை குழந்தைகளிடம் கொடுக்கிறார். இதை வைத்து கற்பனைக்குத் தோன்றும் உருவத்தை ஜோடிக்க வேண்டும். நான்கு வயது மழலைகள் அசரவில்லை. துண்டுகளிலிருந்து விதம் விதமாக வடிவங்கள் பிறக்கின்றன. வீடு, ரயில் வண்டி, யானை என்று. சிதறல்களாக ஆங்கில வார்த்தைகளை முன் வைக்கிறார்கள். குழந்தைகள் இலக்கணப் பிழையில்லாமல் வாக்கியம் படைக்கிறார்கள்.



அந்தக் குழந்தைகளின் அநேகம் பேரின் தாய் தந்தையர் படிப்பறிவில்லாத ஏழை விவசாயிகள், பஞ்சாலைத் தொழிலாளர்கள். மிக நவீன முறையில் பெரிய நகரங்களில் மட்டுமே நாம் பார்க்கக்கூடிய, அதிகபட்சம் வசதி படைத்தவர்களின் குழந்தைகள் மட்டும் படிக்கக்கூடிய விளையாட்டு முறை - ஜாய்ஃபுல் லர்னிங் நர்ஸரி பள்ளி, 'நாச்சியார் வித்தியாலயம்' என்ற பழைய காலத்துப் பெயரில் பொள்ளாச்சி ஊத்துக்குளி கிராமத்தில் நடத்தப்படுகிறது என்றால் யாரும் நம்ப மாட்டார்கள். ஆனால் அதை நடத்துவது



மனோரமா சின்னசாமி என்பதால் ஆச்சரியப்படத் தேவையில்லை.

மனோரமா ஒரு ஆச்சரியமான பெண்மணி. அரை நூற்றாண்டுக்கும் மேலாக விவசாயத்திலும் பஞ்சு வியாபாரத்திலும் ஈடுபட்டு சீரும் சிறப்புமாக அங்கு இருக்கும் நாச்சியார் குடும்பத்து மருமகள். இயக்குனர் எம். சின்னசாமியின் மனைவி. சிவனேயென்று நகையும் நட்டும் பட்டும் அணிந்து சொகுசான வாழ்க்கை வாழலாம். ஆனால் மனோரமா அணிவது வெறும் நூல் சேலை. கண்ணாடி வளையல். தீராத தாகம் வேறு அவருக்கு. ஆன்மீகத் தாகம். கல்வித் தாகம்.

"நான் கல்யாணம் செய்துக்க விரும்பலே. டாக்டராகணும், அல்லது டீச்சராகணும்னு ஆசைப்பட்டேன். அது நடக்கல்லே. ஆனா இப்ப பாட்டி ஆகிவிட்ட காலத்



திலே ஸ்கூலையாவது நடத்தணும் என்கிற என்னுடைய ஆர்வம்தான் இரண்டு வருஷத்துக்கு முந்தி இந்தப் பள்ளி ஆரம்பித்ததற்குக் காரணம்'' என்கிறார்.

ஆனால் பத்தோடு பதினொன்று என்கிற பள்ளி நடத்த அவருக்கு இஷ்டமில்லை. 'பெற்றோருக்கு அடுத்தபடியாக ஆரம்பக் கல்விதான் ஒரு





குழந்தையின் உள்ளார்ந்த ஆளுமைத் திறனை வெளிக்கொணர்ந்து அதன் முழுமையான வளர்ச்சிக்கு வித்திடணும். மனப்பாடம் செஞ்சு ஒப்புவிக்கிற முறையே அநேகம் பள்ளிகளில் இருக்கு. குழந்தைகளுடைய கற்பனைத் திறன், செயல் திறன், சுய சிந்தனை, ஆராய்ச்சி மனப்பான்மை இதெல்லாம் வளரணும்னா விளையாட்டு முறைக் கல்விதான் சிறந்தது. அதைத்தான் நாங்க பின்பற்றுகிறோம்'' என்கிறார் மனோரமா.



ஆனால் நடத்துவது அத்தனை சுலபமில்லை. அதற்குத் தேவைப்படும் உபகரணங்களுக்கு நிறைய செலவு செய்ய வேண்டும். 30 ஏழைக் குழந்தைகளின் கல்விக்கு அவர்களே ஸ்பான்ஸர் செய்கிறார்கள். மற்றவர்களின் கட்டணமும் மிதமாகவே உள்ளதால், செலவு அதிகம். தவிர, இந்த விளையாட்டு முறைக் கல்வியில் பெற்றோர்களுக்கு நம்பிக்கை ஏற்படுத்துவது அதைவிடக் கடினம்.







புவனேச்வரி என்ற நான்கு வயதுச் சிறுமி ஓவியத்திலும், ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும் காண்பிக்கும் கற்பனைத் திறனும் சூட்சுமமும் அசாதாரணம். அவளுடைய அம்மா முறுக்கு சுட்டு விற்பவர். நான்கு மாதங்களுக்கு முன் மனோரமாவிடம் வந்து சண்டை போட்டாராம்.

''இருந்த ஒரே தங்க வளையலை அடமானம் வெச்சு



நானூறு ரூபா ஃபீஸ் கட்டினேன், நீங்க நடத்தற ஸ்கூல் நல்லா இருக்குமுனு. நீங்க வெறும் பாட்டுதானே சொல்லித் தர்றீங்க? ஒருநாள் கூட வீட்டுக் கணக்கு, பாடம்னு அனுப்பி நா பார்க்கல்லியே?"

அவரைச் சமாதானப்படுத்துவதற்குள் போதுமென்றாகி விட்டது என்கிறார் மனோரமா. புவனேச்வரி மற்ற குழந்தை களை விட கெட்டிக்காரியாக நிரூபித்திருப் பதை பள்ளியில் அவள் செய்திருக்கும் வேலையையெல்லாம் காண்பித்த பிறகுதான் தாய் சமாதானமானாராம்.

அவருடைய பணக் கஷ்டத்தை உணர்ந்து புவனேச்வரியின் கல்விச் செலவை பள்ளி ஏற்றிருக்கிறது. கல்வியின் தரத்தை மற்றவர் கள் அறிந்து கொள்ளும்படியாக, மனோரமா தன் பேரக் குழந்தைகளான பிரணவ் மணி யையும் வருண்மணியையும் இந்தப் பள்ளி யிலேயே சேர்த்திருக்கிறார். நான்கு வகுப்பு கள் கொண்ட 154 குழந்தைகள் படிக்கும் சின்னப் பள்ளிதான். ஆனால் குடும்பம் மொத்தத்திற்கும் ஒரு கனவாக, செல்லப் பிள்ளையாக இருக்கிறது.

மகன்கள் மணியும் பாலாஜியும் வெளி நாட்டில் படித்தவர்கள். மருமகள்கள் விஜய லக்ஷ்மியும் நந்திதாவும் வெளி மாநிலங்களில் பெரிய படிப்பு படித்தவர்கள். ஆனாலும் ஊத்துக்குளியில் தங்கி தங்கள் மற்ற தொழில் வேலையில் காட்டும் அதே ஆர்வத்தை பள்ளி வேலைக்கும் காண்பிக்கிறார்கள். அடுத்த ஆண்டில் மாணவர் எண்ணிக்கை இரட்டிப்பாகவிருக்கிறது. குஜராத்தி பேசும் மூத்த மருமகள், திருமணமாகி ஆறு ஆண்டு களில், பொள்ளாச்சி மண்ணின் மகள் போல தமிழில் குழந்தைகளுடன் பேசி கற்பிப்பது ஆச்சரியம்.

இந்தியக் கிராமங்களில் இருக்கும் வசதி படைத்த பெண்கள் எல்லாம் மனோரமா செய்வது போல கல்வி தானம் செய்ய முன் வந்தால் நாடே மாறிப் போகும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

"உதவி என்பது ஒருவரது தன்னம்பிக்கை யையும் சுயமரியாதையையும் வளர்ப்பதாக இருக்க வேண்டும். ஒருவன் 'இல்லை' என்று மற்றவரிடம் கையேந்தாத அளவுக்குச் செய்யப்படும் மாற்றம்தான் உண்மையான உதவியாக இருக்க முடியும். கல்வி மட்டுமே அத்தகைய மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும்" என்கிறார் மனோரமா.

சத்யமான வார்த்தை.

சினிமா



சினிமாக்களில் பெண்ணைப் பெற்றவர்களை மரியாதைக் குறைவான வார்த்தைகளாலேயே குறிப்பிடுகின்றனர். 'ஆத்தா அப்பன்' என்ற சொற்கள் சர்வ சாதாரணம். மனைவியானவளும் 'எங்கள் குடும்பத்தை இழுக்காவிட்டால் உங் களுக்குத் தூக்கமே வராதே' என்று லேசாக எடுத்துக் கொள்வதாகவே காட்டப்படுகிறது. இதுவே கதாநாயகனின் தாயை யாரேனும் ஒரு வார்த்தை கூறி விட்டால், 'என் தாயைக் குறை சொன்னவனை எங்கிருந்தாலும் விடேன்' என்று நாயகன் சூளுரைத்துச் சொல்கிறான்.

ஒரு சினிமாவில் ஒரு காமெடியன், "பெண்ணைக் கட்டிக் கொடுத்தோமா, சொந்து எல்லாத்தையும் மாப்பிள்ளை பெயருக்கு மாற்றினோமா, காசிக்குப் போனோமா அங்கேயே மண்டையைப் போட்டோமா என்று மாமாவாக லட்சணமாக இல்லாமல் உன் அப்பன் மாதிரியா தொல்லை கொடுப்பது" என்று வசனம் வருகிறது.

பெண்ணைப் பெற்றவர்களை மட்டுமரியாதை இல்லாமல் பேசுவதில் இவர்களுக்கு என்ன லாபம்? இனிமேலாவது இதுமாதிரியான தரங்கெட்ட காமெடி சினிமாக்களில் இடம்பெறாமல் பார்த்துக் கொள்வார்களா?

- ஜே. சாருமதி.

1.6.2002 - சர்வதேச குழந்தைகள் தினம்

2.6.2002 - இசை ஞானி இளையராஜா பிறந்த நாள்

3.6.2002 - திமுக தலைவர் கலைஞர் கருணாநிதி (1924) பிறந்த நாள். தாதாபாய் நௌரோஜி (1917), நடிகர் ஜெய்சங்கர் (2000) நினைவு தினம்.

4.6.2002 - வரதராஜுலு நாயுடு பிறந்த நாள் (1887), வ.வே.சு. ஐயர் நினைவு தினம்

5.6.2002 - உலக சுற்றுச் சூழல் தினம், காயிதே மில்லத் (1895) மவுண்ட் பேட்டன் (1900) ஆகியோர் பிறந்த நாள்.



6.6.2002 - ஜோன்-ஆப் ஆர்க் பிறந்த நாள் (1860)

7.6.2002 - குளோரோபார்ம் கண்டுபிடித்த சர்ஜேம்ஸ் பிறந்த நாள் (1811)

11.6.2002 - கங்கண சூர்ய கிரகணம்

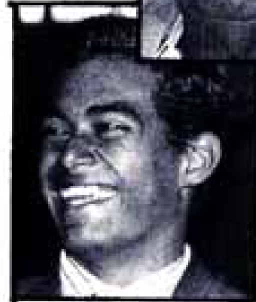
12.6.2002 - நேசமணி பிறந்த நாள் (1895)



16.6.2002 - தேசபந்து சி.ஆர். தாஸ் தினம்

17.6.2002 - வாஞ்சிநாதன் நினைவு தினம் (1911), டென்னிஸ் வீரர் லியாண்டர் பயஸ் பிறந்த நாள் (1973)

18.6.2002 - தியாகி கக்கன் பிறந்த நாள் (1909)



20.6.2002 - கவியரசு கண்ணதாசன் பிறந்த நாள்

21.6.2002 - பெனாசிர் பூட்டோ பிறந்த நாள் (1953), உலக இசை தினம், திரையிசைத் திலகம் கே.வி. மகாதேவன் நினைவு தினம் (2001)

23.6.2002 - சஞ்சய் காந்தி நினைவு தினம் (1980)

24.6.2002 - முன்னாள் ஜனாதிபதி வி.வி.கிரி நினைவு தினம் (1980) தாய்லாந்து சுதந்திர தினம்.

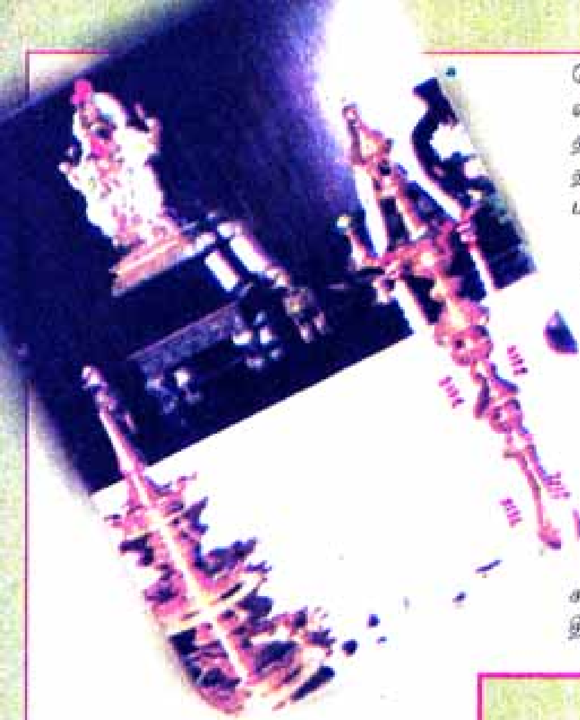
25.6.2002 - முன்னாள் பிரதமர் வி.பி.சிங் பிறந்த நாள், 1975ல் இதே நாளில்தான் இந்தியாவில் நெருக்கடி நிலை கொண்டு வரப்பட்டது.

26.6.2002 - ம.பொ.சி. பிறந்த நாள் (1906)

27.6.2002 - எழுத்தாளர் அகிலன் (1922), தென்கச்சி கோ. சுவாமிநாதன் (1942) ஆகியோர் பிறந்த நாள். ஹெலன் கெல்லர் பிறந்த நாள் (1880) மற்றும் நினைவு நாள் (1968) உலக நீரிழிவு நோய் தினம்

29.6.2002 - இலங்கை அதிபர் சந்திரிகா குமாரதுங்கா பிறந்த தினம் (1945)

30.6.2002 - குருப்பெயர்ச்சி - மிதுனராசியிலிருந்து கடக ராசிக்கு.



பொழுது, தட்டில் காசு போட சில்ல றையைத் தேடிய பொழுது கையில் தட்டுப் பட்ட சில்லறை 50 காசு. அதைத் தட்டில் என் தோழி போட்டபோது, மிகுந்த கோபத்துடன் அந்த அர்ச்சகர், "இதை நீங்களே வைத்துக் கொள்ளுங் கள்" என்று அலட்சியமாகக் கையில் திருப்பிக் கொடுத்து விட்டார். நாங்கள் இருவரும் ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டு, மிகுந்த வேத னையுடன் திரும்பினோம்.

சில கோயில்களில் எத்தனை நேரம் சந்நிதி முன் நின்றாலும் அர்ச்சகர் வந்து தீபாராதனை காட்டுவதில்லை. அலட்சியமாகப் பேசிக் கொண்டு, வரவே மாட்டார் கள். கூட்டம் இருந்தால் மட்டுமே தீபாராதனை காட்டுவார்கள்.

சுகிசிவம் சீறினார்!

சமீபத்தில் தொலைக்காட்சியில் திரு சுகிசிவம் பேசியதைக் கேட் டேன். ஆலயங்களில் நடைபெறும் மனவருத்தத்தைத் தரும் நிகழ்ச்சி களைப் பற்றி ஆதங்கம், வெறுப்பு, கோபத்துடன் பேசினார்.

ஆலயத்திற்கு வரும் சில பந்தா மனிதர்களின் நடவடிக்கைகள், அதற்கு அர்ச்சகர் தரும் சில வழிசல் முக் கியத்துவங்கள், பணமற்ற, ஏழைகளுக்குக் காட்டப்படும் அவமரியாதை ஆகிய வற்றை மிகுந்த மனவருத்தத்துடன் பேசி னார். தட்டில் விழும் காசுகளுக்கு ஏற்ற மாதிரி நடந்து கொள்ளும் அர்ச்சகர் களைப் பற்றி கூறும்பொழுது, சிதம்பரத் தில் நடராசர் கோயிலில் எனக்கேற்பட்ட நிகழ்ச்சியைக் கூற விரும்புகின்றேன்.



நாங்கள் டிரா வல்ஸ் மூலம் பக்தி பயணம் சென்ற போது, நடராசர் கோயிலில் தரிசனம் செய்யச் சென் றோம். நவக்கிரக சன்னிதி தரிசனம் செய்து விட்டு வரும்

ஆனால் வித்தியாசமான ஒருவர் எங்கள் ஊரில் உள்ளார். எங்கள் ஸ்ரீ பாரதி விநாயகர் கோயில் அர்ச்சகர் திரு. ரமேஷ் அவர்கள். சின்னக் குழந்தைகள் வந்து நின்றாலும், உடனே தீபாராதனைக் காட்டி வழிபாடு செய்ய உதவுவார். அதற்கு அவர் கூறும் காரணம், 'அவரவர் எத்தனையோ மனவேதனைகளை இறைவனிடம் கொட்டி நிம்மதி காண வருகின்றனர். அவரவர் வேதனைகள் மறைய ஒரு சிறு ஆறுதல் கூறுவதன் மூலம் என்னை இறைவன் பயன்படுத்தும் கருவியாக வைத் துள்ளான். நான் தீபாராதனை செய்வதின் மூலம் உங்கள் மனதில் ஒரு மனநிறைவு உண்டாகலாம்.'

என் மன ஆதங்கத்தை வெளிப்படுத்து வதாகவே திரு. சுகிசிவம் அவர்களின் பேச்சு அன்று இருந்தது.

— கே. பட்டு

புக் ஷெல்ஃப்

சொல்லித் தர நாங்க ரெடி!

அனைத்துத் துறைகளிலிருந்தும் இடம்பெற்றுள்ள ஒரு வரி கேள்வி பதில்கள் அடங்கிய தொகுப்பு. நேர் முகத் தேர்வுகள், நுழைவுத் தேர்வுகள், தொலைகாட்சியில் இடம்பெறும் குவிஸ் நிகழ்ச்சிகள் இவற்றிற்கு தயார்ப்படுத்திக் கொள்ள கைடாக விளங்குகிறது இந்நூல். ஆசிரியர் நா. அங்கமுத்து.

பக். 560, விலை ரூ. 125.00

(திருமகள் நிலையம், புதிய எண் - 16, பழைய எண் 55, வெங்கட்ட நாராயணா ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

வாழ்நாளை உயர்த்தும் உணவுப் பழக்கங்கள்

'நாம் உண்ணும் உணவே மருந்து' என்கிற அடிப்படையில் ஏராளமான மருத்துவச் செய்திகள். 'மூளைக்கு ஏற்ற சூப்பர் உணவுகள்', 'தினசரி ரசம் சாப்பிடலாமா!' 'தொந்தி ஒரு தொந்திரவா?' போன்ற சுவாரஸ்ய மான தலைப்புகளில் சுவைபட கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் எஸ். சுப்ரமணி.

பக். 352 விலை ரூ. 72.00

(தமிழ்மணி நிலையம், 7 எஸ்.எஸ். சாஹிப் தெரு, அமைந்தகரை, சென்னை - 600 029)

மோகினிச் சிலை

வரலாற்றுச் சிறுகதைகள் தொகுப்பு. அனைத்துக் கதை களும் படிக்க அருமையாக உள்ளன. எளிய தமிழ் நடை யில், சீரிய கதை ஓட்டம் மீண்டும் படிக்கத் தூண்டு கிறது. ஆசிரியர் துரோணன்.

பக். 160, விலை ரூ. 40.00

(செல்வி பதிப்பகம், காரைக்குடி - 630 001)

ஐஸ்வர்யம் தரும் விரதங்களும் பூஜைகளும்

விரதங்களை அனுஷ்டிப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகளும், பலன்களும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. கூடவே நவராத்திரி, நாகபஞ்சமி, சுக்ர வாரம், சோமவாரம் போன்ற விரதங்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய முறைகளும் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் முருகு ஈசனார்.

பக். 88, விலை ரூ. 20.00

(யமுனா பிரசுரம், 18/1, ராஜா பாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)





கைரேகை ரகசியங்கள்

கைரேகை ஜோதிட சாஸ்திரத் திற்கு ஒரு புதிய கோணத்தில் விளக்க உரை. நம் உடல் உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளை கைகளில் உள்ள ரேகைகளைப் பார்த்துத் தெரிந்து கொண்டு பலன்களை அறிய முடியும் என்பதை விஞ்ஞான விளக்கமுடன் அனைவருக்கும் புரியும் வகையில் எழுதியுள்ளார் ஆசிரியர் மருத்துவர் அகத்தியதாசன்.

பக். 224, விலை ரூ. 50.00

(நாட்டுப்புறவியல் ஆய்வுக்குடில், 1/45, வல்லம் அஞ்சல், பொன்பரப்பி வழி, பெரம்பலூர் மாவட்டம் - 621 710).

கம்பன் நேற்று - இன்று - நாளை

ஆன்மீகச் சொற்பொழி வாளர் கவிசிவம் கம்பனின் இதிகாச சிறப்பியல்பு களைப் பற்றி ஆற்றிய சொற்பொழிவின் புத்தக வடிவம் இது. கம்பனின் இலக்கியக் கருத்துக்கள் அனைத்து மக்களிடமும் சென்று சேர வேண்டும் என்கிற நோக்கில் வடி வமைக்கப்பட்ட இந் நூல் இலக்கிய ஆர்வலர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம்.

பக். 160, விலை ரூ. 35.00

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017).

இனி எங்கும் அக்கினி ஹோத்திரம் வாஸ்து பிரமீடு மருத்துவம்

ஒவ்வொரு நாளும் விடா மல் அக்கினி ஹோத்திரம் செய்து வந்தால் வாழ்நாள் முழுவதும் மாத்திரை, மருந்

இன்றி ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழலாம் என்கிறது இந் நூல். இந்த ஹோமத்தை பற்றிய சிறப்பு களும், செய்முறை விளக்கங்களும் கூடவே பிரமீடு மருத்துவத்தின் மகிமைகளும் பட்டிய லிடப்பட்டிருக்கின்றன. ஆசிரியர் டாக்டர். எஸ். கிருபானி.

பக். 120, விலை ரூ. 30.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 10/7 ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

இல்லற ஜோதி

கவிஞர் கண்ணதாசன் முதன் முதலாகக் கதை வசனம் எழுதி வெளிவந்த திரைப்படத் தின் கதை புத்தக வடிவில். அவரின் கவிதை களைப் போலவே இந் நாடகமும் அருமையாக உள்ளது. வசனங்கள் நெஞ்சைத் தொடுகிறது.

பக். 112, விலை ரூ. 25.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ண தாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

இல்லத்தரசிகளுக்கு இனிய சமையல்

பாரம்பரியமிக்க விதவிதமான சமையல் வகைகள். செய்முறை குறிப்புகளுடன் தொகுத்து வழங்குபவர் யசோதா சண்முகம்.

பக். 128, விலை ரூ. 25.00

(ராஜேஸ்வரி புத்தக நிலையம், 4, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஸ்ரீராமகிருஷ்ணரின் அமுத மொழிகள் திரட்டு

பரபரப்புமிக்க இன்றைய சூழ்நிலையில் நம்மை ஆசுவாசப்படுத்தி நம் மனதை அமைதி யடையச் செய்கிறது இந் நூல். பரமஹம்ஸர் தமது சீடர்களுக்கு அளித்த பொன் மொழி களும், ஆன்மீக விளக்கங்களும் எளிமையான தமிழ் வார்த்தைகளில் எளியோருக்கும் புரியும் விதமாக சுவாமி தன்மயானந்தரால் தமிழாக்கம் செய்யப்பட்டுள்ளது. அனைவரும் படிக்க வேண்டிய அருமையான புத்தகம்.

பக். 570, விலை ரூ. 25.00

(ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடம், மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

ஹார்பிக் அல்லது லைசால் போன்றவை தீர்ந்த பிறகு அந்த உடையாதிருக்கும் பாட்டிலில் ''டெட்டால், பினாயில்'' போன்றவற்றை ஊற்றி வைத்து உபயோ கித்தால் அவசரத்தில் கையாளுவதற்கு மிக வசதியாக இருக்கும்.

- விஜயலக்ஷ்மி ராஜகோபால்.



அறுபடை வீடுகளின் தத்துவங்கள்

முருகப் பெருமானின் அறுபடை வீடுகளின் தத்துவார்த்தங்கள் நீண்ட விளக்கமுடன் தரப்பட்டு ஸ்தல வரலாற்றுச் செய்திகளுடன் இடம்பெற்றிருக்கிறது. ஆசிரியர் மாங்காடு கண்ணப்ப மனோகரன்.

பக். 286, விலை ரூ. 54.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

வேடிக்கை மனிதர்கள்

மூன்று நாவல்கள் உள்ளடக்கிய நூல். கதை ஆசிரியர் ஆண்டாள் பிரியதர்ஷினி. நிஜ வாழ்வில் தான் அறிந்த பெண்ணின் பிரச்னை களை மையமாக வைத்து கதைகளைப் பின்னி யுள்ளார். ஒவ்வொரு கதையிலும் தமது அழுத்த மான எழுத்து நடையால் வாழ்வின் குறை நிறைகளைப் படம்பிடித்துக் காட்டுகிறார்.

பக். 240, விலை ரூ. 45.00

(திருவரசு புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

கடலங்குடியின் ஜாதக துவாதச பாவ பலன்கள்

6-ஆம் பாவம் முதல் 8 ஆம் பாவம் முடிய. இரண்டாம் பாகமாக வெளிவந்துள்ளது. ஜோதிடம் கற்க விரும்புபவர்களுக்கும், ஆய்வா ளர்களுக்கும் இதில் கொடுத்திருக்கும் தெளி வான விளக்கங்கள் பயனளிக்கும். தொகுப் பாசிரியர் கே. என். சரஸ்வதி.

பக். 336 விலை ரூ. 85.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

தமிழர் வரலாற்றுக் கதைகள்

வரலாற்று நிகழ்வுகளை பின்நோக்கிப் பார்க்க வைக்கிறது. பண்டைய காலத்து ஊர் கள், பெயர்களின் சிறப்புகளும், மன்னர்கள் பற்றிய தகவல்களும், தமிழர் தெய்வங்களின்

புராண இதிகாச உண்மைகளும் கதை போல் நூல் முழுவதும் பரவவிட்டுள்ளார். ஆசிரியர் ஆதிரை சுகுமாரன்.

பக். 232 விலை ரூ. 60.00

(அன்பு இல்லம், கே.கே.பி. காம்ப்ளக்ஸ், 32/107, கௌடியாமடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

மகளிர் மருத்துவம்

பொதுவாக பெண்களுக்கு வரும் நோய்களைப் பற்றிய தகவல்கள். அவற்றிற்கான ஹோமியோபதி மருத்துவத் தீர்வும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் டாக்டர். ஜோ. ஜாய்ஸ் திலகம்.

பக். 176 விலை ரூ. 90.00

(திலகம் பதிப்பகம், தெ. 4, ஜே.டி. துரைராஜ் நகர், எம்.எம்.டி.ஏ. வாட்டர் டேங்க் ரோடு, அமைந்தகரை, சென்னை - 600 029)

சிறுவர்களுக்கு விக்கிரமாதித்தன் கதைகள்

விடுமுறையில் போரடித்துக் கொண்டிருக்கும் சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற புத்தகம். பெரிய எழுத்தில் சீனு ஓவியரின் அழகிய படங்களில் கதைகளைப் படிக்கும் ஆவலைத் தூண்டுகிறது. ஆசிரியர் எ. சோதி.

பக். 128, விலை ரூ. 35.00

(நன்மொழிப் பதிப்பகம், 41, கங்கை வீதி, வசந்த் நகர், புதுச்சேரி - 605 003)

கதவு திறந்தது

சிறுகதைத் தொகுப்பு. கதைகளின் மையக் கருத்துக்கள் மத்தியதர குடும்ப வாழ்க்கையில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் துன்பங்களைச் சுற்றி படைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு கதை முடிவிலும், நம் மனக்கதவைத் திறக்கச் செய்கிறார் ஆசிரியர் ஆர்மதிசேகரன்.

பக். 90 விலை ரூ. 55.00

(26, ராஜா அண்ணாமலை ரோடு, சாயி பாபா காலனி, கோவை - 641 011)

இணையத்தளங்களில் எச்டிஎம்எல் (HTML)

வெப் பக்கங்களை உருவாக்கப் பயன்படும் இந்த புரோகிராமிங்கை கையாளும் முறைகள் தெளிவாகத் தமிழில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் அனைவரும் எளிதில் புரிந்து கற்றுக் கொள்ளலாம். ஆசிரியர் கே. சுந்தரராஜன்.

பக். 224, விலை ரூ. 75.00

(பெரினம் பதிப்பகம், 36, அஜுஸ்முல்க், 2வது தெரு, ஆயிரம் விளக்கு, சென்னை - 600 006)

கேஸட் வெளியீடு :

சூப்பர் ஆடியோ (சென்னை) பிரைவேட் கம்பெனி வேதவிற்பன்னர்களால் பாடப் பெற்ற சமஸ்கிருத ஸ்லோகங்கள் அடங்கிய மூன்று கேஸட்களை வெளியிட்டுள்ளது.

1. Sri Lalita Upasana - Sacred Sanskrit Recital

இதில் ஹயக்கிரீவ காயத்ரி மந்திரம், லக்ஷ்மி ஹயக்ரீவ ஸஹஸ்ரநாமம், தண்டகம், பஞ்ச ரத்தினம் ஆகிய ஸ்லோகங்கள் பேராசிரியர் ஆர். தியாகராஜன் மற்றும் குழுவினரால் அருமையாக ராகத்துடன் பாடப்பட்டிருக்கிறது.

விலை ரூ. 50.00

2. Vedic Mantras - to attain Wealth and Happiness

வாழ்வில் வளங்களை அள்ளித் தரும் சுலோகங்கள் அடங்கிய தொகுப்பு.

ஸ்ரீ சூக்தம், பாக்யசூக்தம், கனகதார ஸ்தோத்திரம் என்று மொத்தம் ஒன்பது ஸ்லோகங்கள் உள்ளன.

விலை ரூ. 50.00

3. Vedic Mantras for Meditation and Mental Peace

மனதிற்கு அமைதியை தருபவை மற்றும் தியானம் செய்யத் தூண்டும் ஸ்லோகங்கள். காயத்ரி மந்திரம், பஞ்ச சாந்தி, கோசாந்தி, மஹா சக்தி, பகவத் கீதா மற்றும் ஆசீர்வாதா ஸ்லோகங்கள் இடம்பெற்றுள்ளன. விலை **ரூ. 50.00**

மேற்கூறிய இரண்டு கேஸட்டுகளிலும் உன்னிகிருஷ்ணன், தியாகராஜன், பதுக்கோட்டை மஹாலிங்க ஸாஸ்திரிகள், பரக ராமா கனபாடிகள் அடங்கிய குழு பாடல்களைப் பாடியுள்ளது.

சூப்பர் ஆடியோவின் இந்த மூன்று கேஸட்டுகளும் மிதமான பின்னணி இசையில், திருத்தமான வார்த்தை உச்சரிப்பில், இதமாக ஒலிக்கும் குரல்களில் கேட்க மனதிற்கு இனிமையாக உள்ளது.

(சூப்பர் டேப் ஆஃப் டிஸ்க்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட், 713, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 006)



இப்போதான் வழி தெரிஞ்சுதா?

புதிய நூற்றாண்டில் எவ்வளவோ மாறுதல்கள் வந்து விட்டன. உலகில் மாறுதல் ஒன்றுதான் மாறாத ஒன்று என்பார்கள். இது தவிர்க்க முடியாதது என்று உணரும் போது பல விதமான சமரசங்களுக்கு உட்பட்டு வாழப் பழகியாக வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறோம்.

இந்தப் புதிய வாழ்க்கை முறையில் நாம் பெற்றது நிறைய. கம்ப்யூட்டரும் இன்டர்நெட்டும் மரபியல் மகத்துவ அறிவும் நம் கற்பனைகளுக்கெல்லாம் அப்பாற்பட்ட செல்வங்கள் என்பதில் இரு கருத்து இருக்க முடியாது. அதே நேரம் இந்த நாட்களில் நம்மையும் அறியாமல் இழந்தவையும் பலப்பல. அவற்றில் முக்கியமான ஒன்று நேரம்.

இன்றைய தேதியில் தாய்க்குப் பிள்ளையிடம் பேசிக் கொண்டிருக்க நேரமில்லை; பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றோரிடம் தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள நேரமில்லை; உடன் பிறப்புகளெல்லாம் ஹலோ அளவு எல்லைக்குள் போய் விட்டார்கள்; உறவினர்கள் விஷயமோ இன்னும் மோசம். எல்லோர் வீட்டு விசேஷங்களுக்கும் போக முடிவதில்லை. பல அழைப்புகளுக்கு உரிய மரியாதை கொடுக்க முடிவதில்லை. இவ்வளவு ஏன், நம்மிடம் யாராவது பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது கூட முழு கவனத்துடன் ஈடுபட விடுகின்றனவா தொலைபேசிகளும் செல்லிடப் பேசிகளும்?

எனக்குத் தெரிந்த டாக்டர் ஒருவருக்கு ஏற்பட்ட நிலை இன்னும் மோசமானது. கூட்டம் இல்லாத ஒருநாள் அவருடைய கிளினிக்குக்குப் போயிருந்தேன். அங்கே ஒரு தம்பதியினர் அவருடன் ஆவேசமாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள். அவர்களை எனக்கும் ஓரளவு தெரியும் என்பதால் நானும் அந்த விவாதத்தைப் பார்க்க அனுமதிக்கப்பட்டேன்.

''உங்க நண்பருக்குச் சொல்லுங்க. கொஞ்சமாவது அடுத்தவங்க உணர்வுகளுக்கு மதிப்பு கொடுத்தா என்ன? அன்னிக்கு இவர் எங்க வீட்



டுக்கு வருவார்னு வீட்டுல எல்லாம் செஞ்சு வச்சிட்டுக் காத்திருந்தோம். ஆனா இவர் வரலை."

"ஒரு நிமிஷம் குறுக்கிடுவதற்கு மன்னியுங்கள், நான் அன்னிக்கு உங்க வீட்டுக்குக் கட்டாயம் வருவேன்னு சொல்லியிருந்தேனா?"

"நாங்க அழைச்சிருந்தோமா இல்லையா? எவ்வளவு தூரம் பிடிவாதமா ஒரு தடவைக்குப் பல தடவை அழைச்சிருந்தோம்."

"ஐயோ என் நிலைமையை நீங்க புரிஞ்சுக்கவே மாட்டேங்கறீங்களே. எனக்கு ஆயிரத்தெட்டு கமிட்மெண்ட்ஸ் இருக்கு. அவசரக் கேஸ்கள் எந்த நேரமும் வரலாம். அன்னிக்கும் அதேதான் ஆச்சு. அது தெரிஞ்சுதான் உங்ககிட்ட நான் கமிட்டா எதுவும் சொல்லலை..."

"எவ்ளோ அலட்சியமா பேசறார் பாருங்க. எங்க வீட்டுல எல்லோரும் என்.வி. சாப்பிடறவங்க. டாக்டர் சார் என்.வி. சாப்பிட மாட்டார்ங்கற ஒரே காரணத்துக்காக சைவ ஐட்டங்களாகவே சமைத்து வைத்திருந்து எல்லாம் வீணாச்சு."

பேச்சு இதே ரீதியில் தான் தொடர்ந்தது. எனக்கே அலுப்பாக இருந்தது. ஒருவழியாக அவர்கள் விடைபெற்றுப் போன பிறகு அவர் பெருமூச்சு விட்டபடி சொன்னது இது தான்: "சே! ஏன்தான் இவர்களுடன் பழக்கம் வைத்தோம்னு இருக்கு."

எதிராளி மீது அன்பு பொழிவதாக நினைத்துக் கொண்டு இப்படித்தான் சிலர் தர்மசங்கடப்படுத்தி விடுகிறார்கள். நல்ல உறவு, நல்ல நட்பு என்பதற்கு அடையாளம் அவர்களுடைய அண்மையோ பேச்சோ நம் சுமைகளை இறக்கி இலகுவாக்க வேண்டும். அன்பு பாசம் என்கிற பெயரில் அவர்களைக் குற்ற உணர்வில் தவிக்க விடுவதென்பது இன்றைய நாளில் ஓர் ஆரோக்கியமான செயல்பாடு இல்லை.

அன்பு என்கிற அக உந்துதலுக்கும் நேரம் என்கிற புறக் காரணிக்கும் இடையே நடக்கின்ற இடைவிடாத போராட்டம் நம்மை எந்த அளவுக்கு மனச்சோர்வு அடைய வைக்கிறது!

"நீ முன்பு மாதிரி இல்லை, ரொம்ப மாறிப் போயிட்ட"

"ஏனோதானோன்னு பேசற உன் கவனமெல்லாம் எங்கேயோ இருக்கு"

"வர்றதே கிடையாது; அப்படியே வந்தாலும் அரை மணி நேரத்தில் ஓடிடறது; இதுக்கு ஏன் வரணும்"

என்பன போன்ற வசனங்களை நம்முடைய நெருங்கிய நண்பர் வட்டத்திலிருந்தும் உறவினர் சுற்றத்திலிருந்தும் கேட்க நேராதவர்களே எவரும் இந்த நாளில் இல்லை. நேரத்திற்கும் பாசத்திற்கும் சம்பந்தம் கிடையாது என்பதை நேரத்துடன் போராடிக் கொண்டிருப்பவர்களால் மட்டுமே உணர முடியும்.



உங்களுடைய அன்பின் வரவேற்புக் கதவுகளை எப்போதும் விரியத் திறந்திருங்கள். நீங்கள் அழைக்கும் போதும் நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் போதும் வந்து உங்களுடன் நேரத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாதவர்களைப் பற்றித் தவறாக நினைக்காதீர்கள்.

அதைவிட முக்கியம், அவர்கள் தங்களுக்கு சௌகரியப்பட்ட ஒரு நேரத்தில் உங்களைச் சந்திக்க நேரம் ஒதுக்கி ஓடி வரும் போது அவர்களுடைய அன்பைப் பொய்க் கோபம் என்கிற பெயரில் அலட்சியப் செய்வது போல் அவர்களை அவமதிக்காதீர்கள்.

"ஏ அப்பா இப்போதான் நேரம் கிடைச்சதா எங்களைப் பார்க்க?"

"ஏது இன்னிக்கு வழி எதுவும் மாறி

வந்திட்டீங்களா?"

"நாங்க எல்லாம் கூப்பிட்டா வருவீங்களா?"

என்பது போன்ற வரவேற்புரைகளை வாசலிலேயே வைத்து வாசிப்பதைத் தவிருங்கள். அவர்கள் உங்களுடன் கழிக்க எண்ணிய நேரத்தின் பெரும்பகுதி தன்னிலை விளக்கம் தருவதிலேயே செலவாகும்படியான சூழ்நிலையை உருவாக்காதீர்கள். இவை எல்லாம் உங்களிடமிருந்து அவர்களை வெகுதூரத்திற்குப் பிரித்து விடும். நீங்கள் மட்டும் தனியே அமர்ந்து உங்கள் அன்பை ஒருவருமே புரிந்து கொள்ள மாட்டேனென்கிறார்களே என்று புலம்பிக் கொண்டிருக்கும் நிலை உருவாகி விடும்.

BY ALL MEANS THEY TRY TO HOLD ME SECURE

WHO LOVE ME IN THIS WORLD.

BUT IT IS OTHERWISE WITH THY LOVE WHICH IS

GREATER THAN THEIRS,

AND THOU KEEPEST ME FREE.

LEST I FORGET THEM THEY NEVER VENTURE TO

LEAVE ME ALONE.

என்றார் ரவீந்திரநாத் தாகூர் கீதாஞ்சலியில். ('நான் அவர்களை மறந்து விடுவேனோ என்கிற பயத்தில் என்னைத் தங்களுக்குள் ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்ள முயன்றவர்களின் அன்பை விட என்னைச் சுதந்திரமாக விட்ட உன் அன்பு எவ்வளவு மேலானது' என்பது அதன் பொருள்)

நிஜமான அன்புக்கு அதுதான் இலக்கணம். LOVE POSSESSES NOT; NOR IT BE POSSESSED என்று கலீல் ஜிப்ரான் சொன்னதும் அந்த அர்த்தத்தில்தான்.

அதிகமாக இறுக்கி அணைத்தால் குழந்தைகளும் செல்லப் பிராணிகளுமே கூட விரும்புவது இல்லை; விடுபட்டுக் கொண்டு ஓடி விடுகின்றன.

அடுத்தவர்களின் நிலைமையைப் புரிந்துக் கொள்வதும், அதற்கேற்ப சில ஏமாற்றங்களைச் சகித்துக் கொள்வதும் கூட அன்பின் முக்கியப் பரிமாணங்கள். இந்த நூற்றாண்டு வாழ்க்கைக்கு மிகவும் அவசியமான பரிமாணங்கள்.

— பெ. நாயகி







- ஆர். பத்மாவதி



கண்ணுக்கு ஒரு பள்ளி!

தொடர்ந்து படித்தால் தலைவலி, கிட்டப் பார்வை, தூரப் பார்வை என்றால் உடனடியாக கண்ணாடியை அணிந்து கொண்டு விடுகிறோம். அதுவும் இன்றையக் குழந்தைகள் கேட்கவே வேண்டாம். டீ.வி.யும், கம்ப்யூட்டரும் நிறைய புண்ணியம் கட்டிக் கொள்கின்றன.

ஆனால் இவற்றிற்குக் கண்ணாடி அணிவது ஒரு நிரந்தரத் தீர்வாக அமைவதில்லை. ஆண்டிற்காண்டு பார்வைக் குறைவின் அளவு கூடிக் கொண்டே செல்கிறது. புதிதாகச் சில குறைபாடுகளும் ஏற்படத்தான் செய்கிறது.

ஆனால், மனிதன் தன் மனத்தை அதிகமாக வருத்திக் கொள்வதே, அவனது எல்லா வகை பார்வைக் குறைபாடுகளுக்கும் காரணம். இக் கருத்தின் அடிப்படையில் பார்வைக் குறைபாடுகளை ஒருசில பயிற்சிகளின் மூலமே முழுவதுமாக நீக்கிக் கொள்ளலாம். இதற்கான பயிற்சிகளை அளிக்க அமைதி தவழும் பாண்டிச்சேரி மாநிலத்தில் ஒரு பள்ளியே இயங்குகிறது. இச் செய்தி இம் மாநில மக்கள் பல பேருக்குக் கூட அதிசயமாக ஆச்சரியமாக இருக்கலாம்.

ஸ்ரீ அன்னையின் அருளால் அரவிந்தர் ஆசிரமத்தின் மேற்பார்வையில் நடத்தப்படும் இப் பள்ளியில் சரியாகக் கண்களை உபயோகித்துப் படிக்கும் முறையையும், மனதிற்கு ஓய்வு அளிக்கும் முறையையும் கற்றுத் தந்து அதன் மூலம் பார்வைக் குறைபாடுகள் நீக்கப்படுகிறது.



'மன அமைதி வளர வளர கண்ணொளி வளரும்' (The more the mind is quiet, the more the sight is good) என்பது அன்னையின் மகா வாக்கியம்.

பார்வைக் குறைவால் ஏற்படும் தலைவலி, கிட்டப் பார்வை, தூரப் பார்வை, மாறு கண், நிஸ்டாக்மஸ் (தன்னிச்சையாக விழிகள் நகருவது) போன்ற குறைபாடுகளுக்கு இங்கு தரப்படும் பயிற்சிகள் நல்லவிதமான பலன்களைத் தருகிறது. கண் கோளம் இறுகிப் போகும் க்ளுக்கோமா குறைபாடு கூட ஆரம்ப நிலையில் இருக்குமானால், இப் பயிற்சிகளின் மூலமே நிவாரணம் பெற முடியும்.

விழித்திரையில் ஓட்டை இருந்தாலோ, விழித்திரை விலகல் குறைபாடு இருந்தாலோ இங்கு பயிற்சி தரப்படுவதில்லை. அத்தகைய நிலையில் வருபவர்களை மட்டும் தகுந்த கண் மருத்துவரைப் பார்க்கச் சொல்லி ஆலோசனை தந்து அனுப்பி விடுகின்றனர்.

புதிதாக வருபவர்கள் கண்களை முழுமையாக ஒருமுறை பரிசோதனை செய்கின்றனர். அவர்களது குறைபாட்டின் தன்மைக்கு ஏற்ப அவர்களுக்குப் பயிற்சி தரப்படுகிறது.

சூரிய ஒளிப் பயிற்சி, உள்ளங்கைப் பயிற்சி, சிறிய எழுத்துக்களை மெழுகுவர்த்தி ஒளியில் படித்தல் மற்றும் நல்ல ஒளியில் படித்தல், ஊஞ்சல் பயிற்சி, பந்து விளையாட்டுப் பயிற்சி, கண் குளியல், நீராவி பிடித்தல், கண் குளிர்வித்தல் போன்ற பல்வேறு பயிற்சிகள் உண்டு.

இவற்றில் நமக்குப் பரிந்துரை செய்பவற்றை பயிற்சியாளரின் மேற்பார்வையில் தினமும் காலை, மாலை இருவேளையும் செய்ய வேண்டும். சாதாரணமாக ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டியிருக்கும். இவ்வாறு ஒரு வார காலத்திற்குத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். அந்த வாரம் முழுவதும் தொலைக் காட்சி, சினிமா பார்ப்பது போன்றவை கட்டாயமாக தவிர்க்கப்பட வேண்டும். கண்ணாடி அணிவதும் (ஏற்கெனவே அப் பழக்கம் இருந்தால்) கூடாது.

ஒரு வார பயிற்சிக்குப்

பின் மறுபடியும் கண்களை பரிசோதனை செய்து பலனின் அளவைக் கணிக்கின்றனர். எதிர்பார்த்த அளவிற்குப் பலன் இருந்தால் பயிற்சியை வீட்டிலேயே அவர்கள் தொடர்ந்து செய்ய தேவையான பொருட்களைத் (கண் டிராப்ஸ், கண் பட்டை, கண் கப்பு, படிக்கும் பெரிய எழுத்து அட்டை, சிறிய எழுத்து அட்டை போன்றவை) தந்து அனுப்பி வைக்கின்றனர்.

பலனைத் தெளிவாக அறிய முடியாவிடில் மறுபடியும் ஒரு வாரம் பயிற்சியைத் தொடரச் சொல்கின்றனர். உள்ளூர் மக்களுக்கு இதில் சிரமம் ஏதுமில்லை. ஆனால், வெளியூரிலிருந்து வந்திருப்பவர்கள் மேலும் ஒரு வாரம் தங்க வேண்டியிருப்பதைச் சிரமமெனக் கூறினால், தேவையான அறிவுரையுடன் வீட்டிலேயே செய்வதற்கான ஆலோசனைகளைக் கூறி அனுப்பி வைக்கின்றனர்.

எந்த முன்னேற்றமும் இல்லை என்று தெரிந்தால், அவர்களை கண் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறச் சொல்லி அறிவுறுத்துகின்றனர்.

இங்கு பயிற்சி பெறுபவர்களில் 90% பேருக்குப் பார்வைத் திறன் கூடுகிறது என்பது உண்மை. விருப்பப்படுபவர்கள் தங்கள் பார்வைத்திறன் முழுமை அடையும் வரை இங்கு வந்தே பயிற்சியைத் தொடரவும் அனுமதி அளிக்கின்றனர். உள்ளூர் மக்களுக்கு மட்டுமே இது சாத்தியமானது.

அரவிந்தர் ஆசிரமத்தின் ஆதரவில் நடைபெறும் இப் பயிற்சிப் பள்ளியில் கட்டணம் ஏதும் வசூலிக்கப்படுவது இல்லை. முழுக்க முழுக்க இலவச சேவைத் திட்டமாகவே இதனை செயல்படுத்துகின்றனர். பயிற்சியின் முடிவில் தரப்படும் பொருட்களுக்குக் கூட எவ்வித கட்டணமும் வசூலிக்கப்படுவதில்லை. ஐ டிராப்ஸ் தீர்ந்து விட்டால் மறுபடியும் வந்து இலவசமாகவே பெற்றுச் செல்லலாம். நாமாகவே விரும்பினால், அங்கு வைத்திருக்கும் உண்டியலில் காணிக்கையாக பணத்தைச் செலுத்தலாம்.

வெளியூரிலிருந்து பயிற்சிக்கு வருபவர்கள் ஆசிரம கெஸ்ட் ஹவுசில் தங்கிக் கொள்ள அனுமதி தருகின்றனர். அதற்குத் தனியாக நாளொன்றிற்கு ஐம்பது முதல் ஐநூறு வரை (வசதியைப் பொறுத்து) செலுத்த வேண்டியிருக்கும். ஆசிரம இடங்களில் தங்குபவர்களுக்கு மட்டும், விருப்பப்பட்டால் ஆசிரம உணவு விடுதியிலேயே உணவு வசதியும் ஏற்பாடு செய்து தருகின்றனர். இதற்கு தினமும் இருபது ரூபாய்ச் செலவாகும்.

தங்கும் விடுதி, உணவு விடுதி, பயிற்சிப் பள்ளி மூன்றும் சுமார் 2 ச.கி.மீ. பரப்பிற்குள்ளேயே அமைந்திருக்கும். (கோடை விடுமுறையில் ஆசிரம கெஸ்ட் ஹவுசில் தங்க இடம் கிடைப்பது சிறிது சிரமம்.)

தொலைபேசி அல்லது கடிதம் மூலம் முன்கூட்டியே தொடர்பு கொண்டு இடவசதி பற்றி அறிந்து முன்பதிவு செய்து கொண்டும் பயிற்சிக்கு வரலாம்.

இங்கு பயிற்சி பெற விரும்புபவர்கள் தங்கள் ஊர் கண் மருத்துவரிடம் கண்ணை பரிசோதனை செய்து கொண்டு, அவர் தரும் பிரிஸ்கிரிப்ஷனோடு வருவது நல்லது.

முதன் முதலாக வருபவர்கள் காலை வேளையெனில் 9 மணிக்குள்ளும், மாலை வேளையெனில் 3.30க்குள்ளும் வருவது சிறந்தது. ஏனெனில், அப்போதுதான் இங்கு மேற்கொள்ளப்படும் கண் பரிசோதனைக்குப் பிறகு, பரிந்துரை செய்யப்படும் பயிற்சிகள் அனைத்தையும் அந்த வேளையில் முழுமையாகச் செய்து முடிக்க முடியும்.

திங்கட்கிழமை வார விடுமுறை தவிர, வருடத்தில் அனைத்து நாட்களிலும் பள்ளி இயங்கும். வெளியூர் அன்பர்கள் அனாவசியமாக தங்கும் சிரமத்தைத் தவிர்க்க செவ்வாய்க்கிழமை வந்தால் ஞாயிறு வரை இடைவெளி இல்லாமல் பயிற்சி முடித்துக் கொண்டு வீடு திரும்பலாம்.

தேர்வு விடுமுறை நாட்களில் இங்கு வரும் சிறுவர் சிறுமியரைப் பார்க்கும் போது மனம் படும்பாடு சொல்ல முடிவதில்லை. எந்த அளவிற்கு டீவி., கம்ப்யூட்டர் போன்ற தகவல் தொடர்பு சாதனங்கள் நம் கண்களைப் பாதிக்கின்றன என்பதை அப்போது தெரிந்து கொள்ளலாம்.

பயிற்சி முடிந்து நாம் வெளிவரும் போது ஸ்ரீ அன்னை நமக்குத் தெரிவிக்கும் செய்தி "கடைசியாக நம்பிக்கைதான் குணப்படுத்தும்" (Finally it is faith, that cures) என்பதுதான்.

அன்னையின் ஆன்மீக ஒளியுடன், கண்ணொளியும் பெற உங்களை அன்புடன் அழைக்கும் இப் பள்ளியின் முகவரி :

கண்ணின் சரியான பார்வைப் பள்ளிக்கூடம் (THE PERFECT EYE SCHOOL) ஸ்ரீ அரவிந்தர் ஆசிரமம், 3, செயின்ட் லூயிஸ் வீதி, பாண்டிச்சேரி - 605 002. தொலைபேசி எண் : 337156.

— பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்

காய்ந்த துளசியை மஞ்சள் டப்பாவில் போட்டு வைத்தால் பூச்சி வராது.

- ஜி.ஆர். லீலாரமணி.



இப்போதெல்லாம் இளம்வயதினர் மேல்தான் - மக்களின் பார்வை கூர்மையாகப் படிகிறது. மற்றவர்களால் இளைஞர்கள் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட்டும், தவறாக நடத்தப்பட்டும் வருவதைக் கண்டுகொள்ளலாம்.

அதன் விளைவு இன்றைய இளைஞர் மனக்கசப்புள்ளவர்களாகவும், எரிச்சல்படுகிறவர்களாகவும், வெறுப்பேறியவர்களாகவும் மாற்றம் காண்கின்றனர். சிடுசிடுப்புள்ளவர்களாகவும், எதையும் எதிர்க்கிறவர்களாகவும், அமைதியற்றவர்களாகவும், மூர்க்கமாய்ப் பேசுகிறவர்களாகவும், எதிர்த்துப் பேசுகிறவர்களாகவும் முரட்டுத்தனமாக நடந்து கொள்ளவும் ஆரம்பிக்கிறார்கள்.

அநேக குடும்பங்களில் தாயின் சிந்தனையும், தகப்பனின் சிந்தனையும் வேறுபட்டிருக்க, அவரவர் வழிகளில் பிள்ளைகளை நடத்த முயலும் போதும், பிள்ளைகளின் எதிர்கால வாழ்வு பாதிக்கப்பட்டு விடுகிறது. தாயும் தகப்பனும் சேர்ந்து, எப்படி ஒரு பிள்ளையைப் பெற்றெடுத்தார்களோ, அப்படியே இருவரும் சேர்ந்துதான் பிள்ளையை வளர்க்க வேண்டும். பெற்றோரின் கருத்து வேறுபாட்டால், சீரழிந்த



குழந்தைகளிடம் சொல்லும் பொய்!

குடும்பங்களே அதிகம். ஒரு குழந்தையின் சிறப்பான எதிர்காலம் அல்லது ஒரு நாட்டின் எதிர்காலம், ஒரு தனிப்பட்ட பெற்றோரிடமே இருக்கிறது என்பது உண்மை.

நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் நமது பிள்ளைகளின் மீது மரியாதையையும் நம்பிக்கையையும் வைக்க வேண்டும். அவர்களைச் சிறுபிள்ளைகளாகவே நடத்திக் கொண்டிராமல், வளர்ந்தவர்களாக நடத்த வேண்டும். அவர்களது உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொண்டு அவர்களின் தவறுகளை இரக்க உணர்வுடன் அணுக வேண்டும்.



1. உங்கள் பிள்ளைகளின் வார்த்தைகளுக்குச் செவி கொடுங்கள். பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளின் மீது கவனம் செலுத்தாத அளவு அலைச்சலுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பது உலகம் முழுவதும் எழும் குற்றச்சாட்டு ஆகும். பிள்ளைகளிடம் வீண் விவாதம் செய்ய வேண்டாம். ஒன்றுசேர்ந்து பல விஷயங்களை அலசி

ஆராயுங்கள். இவ்விதமாக நீங்கள் அவர்களுக்கு மரியாதை காட்டுகிறீர்கள்; அவர்கள் விரும்புவதும் மதிப்பு மரியாதை மற்றும் அங்கீகாரம் ஆகியவையே.

2. அவர்கள் தவறு செய்யும் பொழுது அவர்களுக்கு மனக்கசப்பை உண்டாக்க வேண்டாம். அதற்கு மாறாக அவர்களுக்கு இன்னொரு வாய்ப்பு அளிப்பதன் மூலம் அவர்களை ஊக்கப்படுத்துங்கள். உங்கள் பிள்ளைகள் உங்களைப் போல் நீண்ட அனுபவ அறிவைக் குவித்து வைத்திருக்க வாய்ப்பில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

3. அவர்கள் தாமாகவே முடிவுகளை எடுக்க உதவி செய்யுங்கள். உங்கள் மேற்பார்வை இல்லாத நிலையிலும் அவர்கள் எதையும் எதிர்கொள்ள உதவி செய்யுங்கள். இது அவர்களது சுதந்திர உணர்வு பற்றிய ஐயத்தை நீக்கப் படிப்படியாகத் துணை புரியும்.

4. அவர்களை நேருக்கு நேர் பார்க்க முயலுங்கள். நீங்களும் ஒரு காலத்தில் அவர்களைப் போல் விடலைகளாக இருந்தவர்களே என்பதை நினைவில் வையுங்கள். அவர்களுக்கு நற்பழக்கங்களைக் கற்றுக் கொடுங்கள். சிறப்பாக உடை உடுத்தவும், தூய்மையாக இருக்கவும் கற்பியுங்கள்.

5. அவர்களை அதிகாரம் செய்ய வேண்டாம். ஒரு வேலையைச் செய்ய வேண்டுமென்றால் அவர்களைக் கண்ணியமான முறையில் கேளுங்கள்.

6. தனிமையாக இருக்கும் போதோ, மற்றவர்கள் எதிரிலோ அவர்களைப் பார்த்துக் கத்த வேண்டாம்.

7. அடிக்காதீர்கள். அது ஒரு போதும் உதவாது. அது அவர்களைக் கசப்படையச் செய்யும். அமைதியற்றவர்களாக ஆக்கும்.

8. மற்றவர்கள் முன், குறிப்பாக நண்பர்கள் முன் அவர்களைக் குத்திக் காட்டவோ, தாழ்த்திப் பேசவோ வேண்டாம்.

9. அவர்களிடம் பொய் சொல்லாதீர்கள். அவர்கள் அதைக் கண்டுகொள்ளும் போது அவர்கள் உங்கள் மீது வைத்துள்ள நம்பிக்கையை இழப்பார்கள். பிற்பாடு உங்கள் மீது மதிப்பு வைக்க மனம் வராது.

10. அவர்கள் முன்னிலையில் சண்டை போட வேண்டாம். நீங்கள் சண்டை போடுவதை அவர்கள் விரும்புவதில்லை. ஏனெனில் அது அவர்களை எரிச்சலடையச் செய்யும். உங்களைக் குறித்து வெட்கப்படவே செய்வார்கள்.

11. உங்கள் பிள்ளையை வேறொரு பிள்ளையுடனோ அல்லது அவனது சொந்த சகோதர சகோதரிகளுடனோ கூட ஒப்பிட வேண்டாம். இதனால் உங்களையும், தன் சகோதர சகோதரிகளையும் நேசிக்க மாட்டான்.

12. அவர்களைப் பொத்திப் பொத்திப் பாதுகாக்க முனையாதீர்கள். அவர்கள் தங்களைத் தாங்களே கவனித்துக் கொள்ள முடியும்.

வாழ்வின் பருவ நாடகத்தில், ஒவ்வொரு பருவத்திலும் ஒவ்வொரு முக்கியத்துவம் உண்டு. எனினும், பதின்ம பருவமே இதில் தலைதூக்கி நிற்பதாகக் கருத வேண்டியுள்ளது. இளமைக் காலம் என்பதற்கு, இதுவரை எவரும் ஒரு வரம்பை, வயதை நிர்ணயித்துச் சொல்லவில்லையென்றாலும், அது மனிதனுக்கு, மனிதன் வேறுபடுவதாகவே தெரிகிறது. எது எப்படி இருப்பினும் ஒவ்வொரு குடும்பச் சூழ்நிலையிலும், பிள்ளைகளின் தேவைகள் அறிந்து செயல்பட்டாலே நல்ல பிள்ளைகளை, நல்ல சமுதாயத்தை உருவாக்க முடியும்.

(நன்றி : பினாங்கு பயனீட்டாளர் குரல்)

பஜ்ஜிக்கு மேல் மாவு தயாரிக்கும் போது அரை ஆழாக்கு கடலைமாவு, 2 ஸ்பூன் மைதா மாவு, 2 ஸ்பூன் அரிசி மாவு என்ற விதத்தில் கலந்து ½ ஸ்பூன் மிளகாய்ப் பொடி, ½ ஸ்பூன் உப்பு சேருங்கள். உப்பலான ஹோட்டல் பஜ்ஜி ரெடி! காரட், கத்தரி, சௌசௌ, வாழைப்பழம் (கெட்டியானது) ஆப்பிள் பஜ்ஜிகள் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்! கலாட்டாதான்!

- விஜயலக்ஷ்மி ராஜகோபால்.



மீனே மீனே மீனம்மா!

என் நெருங்கிய சிநேகிதிகளின் வீடுகளில் சில பேர் மீன் வளர்ப்பதைக் கண்டு ஏன் நாமும் ஒன்று நம் வீட்டில் வளர்க்கலாமே என்ற ஆவலுடன் அது சம்பந்தமான தகவல்களை சேகரிக்க ஆரம்பித்தேன். பின்னர் அதற்கான உபகரணங்களை வாங்கி என் வீட்டில் அமைத்து வளர்த்து வருகிறேன். காலையில் எழுந்ததும் இப்போது எங்கள் வீட்டில் முதலில் பார்க்க விரும்புவது மீன் தொட்டியைத்தான்.

முதலில் நாம் எத்தனை மீன்கள் என முடிவு செய்து சிறிய தொட்டியா அல்லது பெரிய தொட்டியா எனப் பார்த்து வாங்க வேண்டும். இரண்டு மூன்று மீன்கள் மட்டும் என்றால் சிறிய கண்ணாடித் தொட்டியே போதுமானது. என்னிடமுள்ளது சுமார் 7 அல்லது 8 மீன்கள் வளர்க்கப் போதுமான தொட்டி 3½ அடி நீளம் 1½ அடி அகலம் 1¾ அடி உயரமான எல்லா பக்கங்களிலும் கண்ணாடியாலான மேல்புறம் திறந்த தொட்டி. இத் தொட்டியை நாம் ஒரு மேஜையின் மேல் வைக்கலாம்.

வைக்கத் தகுந்த இடம், அதிக வெளிச்சமும் அதிக இருட்டும் இல்லாத வெய்யில் படாத இடமாக இருக்க வேண்டும். நடு அறை அல்லது வரவேற்பறையில் அமைக்கச் சிறந்தது. இப்போது மீன் தொட்டிகள் வைப்பதற்கென்றே மரச் சட்டங்களாலான ஸ்டாண்ட் கிடைக்கிறது. அதுவும் மேலே கூம்பு வடிவிலான காற்று இடைவெளிகளுடன் கூடிய மூடியுடன் ரெடிமேடாக கிடைக்கிறது.



அடுத்து அதில் ஊற்றும் தண்ணீர். தொட்டியின் முக்கால் பாகம் தண்ணீர் விட வேண்டும். அடிபைப்களில் கிடைக்கும் நிலத்தடி நீர் சிறந்தது. அதற்காக குழாய்த் தண்ணீர் வேண்டாம் என்றில்லை. குளோரின் அதிகம் கலக்காத தண்ணீர் அல்லது உப்புத் தண்ணீராக இல்லாத கிணற்றுத் தண்ணீர் தேவலாம்.

அடுத்தது முன் போல தண்ணீர் அடிக்கடி நாம் மாற்ற வேண்டுமா என்ற கேள்வி. முன்னர் அப்படி இருந்தது. இப்போது நவீன விஞ்ஞான முன்னேற்றத்தால் ஒரு வருடம் முழுவதும் மாற்றாமலிருக்க வழி வகைகளிருக்கின்றன. முதலில் எப்படி எனப் பார்ப்போம்.

மீனுக்கு அதற்கு வேண்டிய ஆக்ஸிஜனைத் தண்ணீரிலிருந்தே எடுத்துக் கொள்கிறது என நமக்குத் தெரியும். இதற்காக ஒரு சிறிய ஏர் பம்ப் இருக்கிறது. அதைச் சுவற்றில் மாட்டி விட்டு சிறிய குழாய்கள் மூலம் நம்முடைய தொட்டிக்குள் கொண்டு வந்து சிறு சிறு துவாரங்கள் உள்ள பிளாஸ்டிக் குழாயுடன் இணைத்து விட்டால் நீர்க்குமிழிகள் வந்த வண்ணம் இருக்கின்றன. இந்தக் காற்றுக் குழாய்களை கன்ட்ரோல் செய்ய நம் வீட்டுக் குழாய்க்கு உள்ள திருகு அடைப்பான் போல் இருக்கிறது. அதைக் கொண்டு மிதமாகவோ அல்லது அதிகமாகவோ நீர்க்குமிழிகளை உண்டாக்கிக் கொள்ளலாம். ஆயிற்று தண்ணீர்ப் பிரச்னை.

இனி அடுத்தது மீன்கள் நீந்த இயற்கையான சூழ்நிலை. தொட்டியின் சுவர்ப்பக்கம் உள்ள கண்ணாடியில் தொட்டியின் வெளிப்பக்கம் இயற்கையான தடாக அமைப்பு கொண்ட படத்தினை ஒட்டலாம். நாம் முன்னர் இருந்து பார்க்கும் போது நீர்த்தடாகம் போல இருக்கும். மீன்களுக்கும் அப்படித்தான். அடுத்து உள்ளே வைக்கும் கீழ்த்தள அமைப்பு. பல வீடுகளில் மண் கூழாங் கற்கள் வைத்துப் பார்த்திருக்கிறேன். இவைகளை விடச் சிறந்தது சிறிய ஜல்லிகள் போல் உள்ள ஜெய்ப்பூர் ஸ்டோன், அதற்கும் மேலே அதைவிடச் சிறியதாக வெள்ளைக் கற்கள், கண்டக்காய் சைஸ் பிரவுன் கலர் கற்கள்

இவை மிளகு சைஸ் கற்கள் எனலாம். இதன் மேல் கொஞ்சம் பெரிய கூழாங்கற்கள் போட லாம். இவைகள் தொட்டியின் முன் அடிப் புறத்திலிருந்து சாய்வாக பின்நோக்கிப் போட வேண்டும். அதாவது முன்புறம் நாம் பார்க்கும் போது தொட்டி முழுவதும் தெரியும். பின் புறம் சுமார் 3" உயரம் வரை இருக்கலாம். இத் தண்ணீர்க் குழாய்களை சிறியவை ஆன தால் இக் கூழாங்கற்களுக்கு அடியே வைக்க லாம். ஏதோ இயற்கையாகவே நீர்க்குமிழிகள் வருவது போல இருக்கும்.

அடுத்து உள்ளே அமைக்கும் செடிகள். முன்னர் இயற்கைத் தாவரங்களை வைத்தார் கள். அதனால் தண்ணீர் பாசி படிந்து அடிக் கடி மாற்ற வேண்டிய அவசியமேற்பட்டதால் பிளாஸ்டிக்கில் உள்ள செயற்கை தாவர செடி களை அமைக்கலாம். இவைகளால் கெடுதல் இல்லை. உயிருள்ள தாவரங்கள் போன்றே இருக்கின்றன. அடுத்து வெளிச்சம். மூடியின் அமைப்பு கூம்பு போல இருப்பதை முன்னரே பார்த்தோம். அதன் உள்ளே இரண்டடி டியூப் லைட் இணைத்து எலக்ட்ரானிக் சோக்குடன் பிளக்கில் மாட்டும்படி சுவிட்ச் கண்ட்ரோலு டன் இருந்தால் வேண்டும் போது போட்டுக் கொள்ளவும் வேண்டாத போது அணைக்க வும் வசதியாக இருக்கும். இரவு படுக்கப் போகும் போது அணைத்து விட வேண்டும்.

அடுத்து மீன்களுக்கான ஆகாரம். பல பேர் நினைக்கலாம். நாம் சாப்பிடும் இட்லி சோறு இவைகளை கோயில் குளங்களில் மிஞ்சியதை போட்ட போது எல்லா மீன்களும் வந்து எடுத்துக் கொள்கின்றன. அதே போல வீட்டில் பண்ணும் தின்பண்டங்களைப் போடலாம் என்றால் அது அறவே கூடாது. இந்த மாதிரி வீட்டில் வளர்க்கும் மீன் களுக்கென்றே Sanyo Red Pasot food என்று இருக்கிறது. இது பார்ப்பதற்கு கடுகு அல்லது ஜவ்வரிசி சைசில் சாக்லேட் கலரில் இருக் கிறது. 100 கிராம் டப்பாக்களில் கிடைக்கிறது. 100 கிராம் இருந்தால் சுமாராக 6 மாதம் வரை ஓட்டலாம். விலை ஒரு டப்பா 90 ரூபாய்.

சரி இவைகளை எப்படிப் போடுவது? ஒரு சிறிய ஸ்பூன் சைஸ் உள்ள ஃபுட் எடுத்து பரவலாக நீரின் மேலே ஒரே ஒரு தடவை தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட வேளையில் மூடியை லேசாகத் தூக்கிப் போட்டால் போதும். மீன்கள் வந்து தனக்கு வேண்டிய வற்றை எடுத்துக் கொள்ளும். இது தவிர வேறு நம் தின்பண்டங்கள் போடக் கூடாது.

இது தவிர மீன்களுக்கு தொற்றுநோய் (வைரஸ்) ஏற்படாத வகையில் மிஸ்டர். ப்ளூ என்ற 100 மி.லி. குப்பி கிடைக்கிறது. இது நாம் கண்ணுக்கு ஊற்றும் சொட்டு மருந்து பாட் டில் போல இருக்கிறது. 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை தண்ணீரில் 3 சொட்டுகள் விட வேண் டியது அவசியம். இதன் விலை (100 மி.லி) 20 ரூபாய்.

சரி அடுத்ததாக கரண்ட் இல்லாமல் போனால் காற்றோட்டம் இல்லாமல் போய் விடுமே என்ன செய்வது? இரண்டு மணி நேரம் அல்லது மூன்று மணி நேரம் கரண்ட் இல்லாமலிருந்தால் அதற்குள் பயம் ஒன்றும் இல்லை. ஐந்தாறு மணி நேரம் கரண்ட் இல்லா மலிருந்தால், நடுவே நாம் மொண்டு குளிக்கும் பிளாஸ்டிக் குவளையில் மூன்று குவளை தண்ணீர்த் தொட்டியிலிருந்து எடுத்து மூன்று குவளை தண்ணீர் விட்டால் போதுமானது.

அது சரி ஒரு வாரம் வரை வீட்டை பூட் டிக் கொண்டு போனால் என்ன செய்வது? ஆகாரம் கொடுக்க முடியாமல் போகலாம், கரண்ட் கட் ஆகலாம். இவைகளை எதிர் பார்த்து ஒரு உயிருள்ள நிஜ தாவரத்தை உள்ளே சிறிய தொட்டியுடன் மூழ்கும்படி வைத்து விட்டுப் போனால் மீன்கள் உயிருக்கு உத்திரவாதம்.

வீட்டில் மீன் தொட்டி இருந்தால் அழகு தான். அது தவிர சீனவாஸ்து படியும் வீட் டிற்கு வளமை சேர்க்குமாம். எது எப்படியோ தொட்டிக்குள் சுற்றிச் சுற்றி வரும் வண்ண மீன் களைப் பார்ப்பதே சிறந்த பொழுது போக்குதான்.

— எம். கற்பகவல்லி

பழைய தீர்ந்து போன திரவ ஷூ பாலீஷ் பாட்டிலை தூர எறியாமல் அதில் கோலமிட காவி கரைத்து தீட்ட மிக வசதியாக இருக்கும். கையில் சாயம் ஒட்டாமல் மெலிதாகத் தீட்டலாம்.

- விஜயலக்ஷ்மி ராஜகோபால்.



கொட்டு மழை

ஆனால், நனைய மாட்டார்கள்!

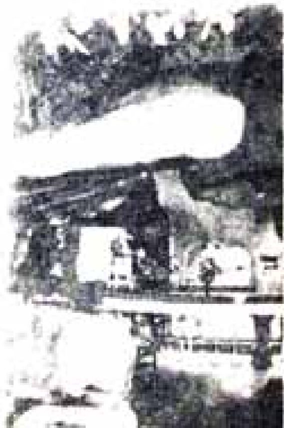
டிசம்பர், ஜனவரி போன்ற குளிர் மாதங்களில் 'காற்று நகரம்' (WINDY CITY) என்று அழைக்கப்படும் அமெரிக்க நகரமான சிகாகோவில் பனிமழை துவங்கி விடுகிறது.

அப்போது காலாற நடந்து விட்டு வர மக்கள் 'மால்கள்' என்கிற கூரையிட்ட ஷாப்பிங் சென்டர்களைத்தான் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள்.

கலகலப்பு நிறைந்த இந்த மால்களில் நடப்பது அநேகருக்குப் பிடித்த பொழுது போக்கு. பளபளவென்று மின்னும் தரை, சுத்தத்துக்கு இலக்கணம் சொல்லும். வாகணங்களின் உபத்திரவமும் இங்கே இல்லை. பல தளங்களில் அமைந்த இவைகளில் 'எலிவேட்டர்களும்' 'எஸ்கலேட்டர்களும்' தடங்கலின்றி இயங்கிக் கொண்டிருக்கும். அங்கங்க வயிற்றுக்குணவை ஈந்து கொண்டிருக்கும் 'பிட்ஸா ஹட்' போன்ற உணவகங்கள், ஐஸ்கிரீம் பார்லர்கள், 'பர்கர்கிங்' போன்ற பிரபல இடங்களும் உண்டு.

சிகாகோ நகருக்கு வடக்கில் புறநகர்ப் பகுதியில் அமைந்துள்ள 'குர்னி மில்ஸ்' என்கிற ஷாப்பிங் மாலும் இத்தகைய வசதி





கள் கொண்டது. அமெரிக்க ஃபாஷன் உடைகள் தயாரிப்பதில் தேர்ந்தவர்களான ஜே.சி. பென்னியிலிருந்து எல்லா பிரபல நிறுவனங்களுக்கும் இங்கே ஷோரூம்கள் உள்ளன.

உள்ளே நுழைந்ததும் 'மாலின்' வரைபடத்தை நம் கையில் கொடுத்து விடுகிறார்கள். அங்கே சுற்றியலைந்து விட்டு காரை எந்தப் பக்கம் நிறுத்தினோம் என்று திண்டாடாமல் இருக்க இது உதவியாக இருக்கிறது.

'ரெஸ்ட்ரூம்கள்' எனப்படும் பாத்ரூம்கள். அங்கேயே குழந்தைகளுக்கு 'டயபர்' மாற்ற வசதி. தாய்ப்பால் புகட்ட வசதியாகத் தாய்மார்களுக்குத் தனி அறை எல்லாமே இருக்கின்றன.

உணவகங்கள் வரிசையாக இருக்கும் இடங்களில் அவற்றுக்கெதிரிலேயே உட்கார்ந்து சாப்பிட வசதியாக மேஜை நாற்காலிகள் இருக்கின்றன. 'சைவ உணவு' என்றால் 'சாய்ஸ்' ரொம்பவே குறைவுதான். வீட்டிலிருந்து பரோட்டா புளியோதரை என்று கட்டிக் கொண்டு வந்து ஒரு கை பார்க்கலாம்! இங்கே ஒரு இந்திய சிற்றுண்டி சாலை இருந்தால் 'செம' வியாபாரம் நடக்குமே என்று எண்ணாமல் இருக்க முடியவில்லை.

இந்த மாலின் சுவாரஸ்யமானது 'RAIN FOREST CAFE' என்கிற உணவகம். அடர்ந்த காட்டுக்குள் நுழைகிற உணர்வை ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலையை உருவாக்கி வைத்து நம்மை அசத்துகிறார்கள்.

மரக்கிளையைச் சுற்றிக் கொண்டு நகரும் ரப்பர் பாம்பு. தலைக்கு மேல் பறக்கும் வண்ணத்துப் பூச்சிகள். மரத்துக்கு மரம் தாவும் குரங்குகள். நீருக்குள் மீன்கள் துள்ளுகின்றன. முதலைகள் வாயைப் பிளக்கின்றன. பக்கவாட்டில் நின்று யானை பிளிறுகிறது. மேட்டின் மீது நிற்கும் புலி தலையசைத்து உறுமுகிறது. உற்றுப் பார்த்தால்தான் எல்லாமே செயற்கை என்று புரிகிறது.

காட்டுப் பகுதியில் அங்கங்கே மழை பெய்கிறது. மூடுபனி சுற்றிக் கொள்கிறது. அந்தப் பின்னணியில் மேஜை நாற்காலிகள் போட்டு உணவு பரிமாறுகிறார்கள். எல்லாமே சுத்த அசைவம்!

பக்கவாட்டில் இருக்கிற 'ட்ரேஸி' என்கிற செயற்கை மரத்தில் செதுக்கப்பட்டிருக்கும் கிழவியின் முகம் பேசுகிறது. கதை சொல்லுகிறது! தவளையில் துவங்கி, நரி, காட்டுப் பூனை என்று பொம்மைகள் வரிசை விற்பனைக்காக வைக்கப்பட்டுள்ளன.

தொப்பிகளில் காண்டாமிருகம் படம். ரப்பர், ஸ்டிக்கர், பென்சில், பேனா, புத்தகம், டி ஷர்ட், கோப்பைகள் எல்லாவற்றிலுமே வனவிலங்குகளின் படங்கள். இந்த இடம் குழந்தைகளை அதிகமாக ஈர்க்கிறது.

எதிரே 'செல்லப் பிராணிகளை' விற்கும் தனியான பகுதியில்..

ஒரு அமெரிக்கர் 'பைத்தானை' (மலைப் பாம்பை) தோளில் அங்கவஸ்திரம் மாதிரி போட்டுக் கொண்டு நடுங்கியவாறு புகைப்படம் எடுத்துக் கொள்ளுகிறார். அவர் பின்னால் அந்த மலைப் பாம்பின் பயிற்சியாளர் விழிப்புடன் நிற்கிறார் (திடீரென்று மலைப் பாம்பு மற்றவரை விழுங்கி விடாமல் இருக்க முன் எச்சரிக்கை ஏற்பாடு இது.) இந்த இம்சை அவசியம்தானா என்று நமக்குத் தோன்றுகிறது!

அடுத்து கண்ணாடிப் பெட்டியில் ஓணான் ஒன்று ஊர்ந்து முறைக்கிறது. இதன் விலை 223 டாலர்! 'ஐயோ நம்மூர் தோட்டத்து ஓணான்களை மூட்டை கட்டிக் கொண்டு வந்து விற்றால் டாலராதிபதியாகலாமே' என்று இந்தியர்கள் முணுமுணுப்பது காதில் விழுகிறது!

அடுத்த பெட்டியில் குட்டி ஆமை உறங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அதன் விலை 650 டாலர். நம்மவர்களோ ஆமை வீட்டில் நுழைந்தால் பொருள் நஷ்டம் என்றல்லவா நினைப்போம்.

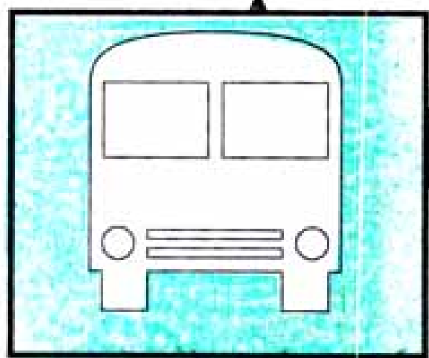
"என்ன சார்... ஆமை வேண்டுமா? இதைவிட பெரிசு இருக்கு" என்கிறார் கடைக்காரர்.

"ஓ ஓ வேண்டாம். தாங்க்ஸ்" என்று விட்டு நகருகிறோம்.

— லக்ஷ்மி ரமணன்

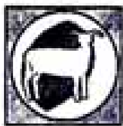
பஸ்ஸில் நீண்ட தூரப் பயணமாக இருந்தால் நான் முன் சீட்டிலும், என் கணவர் பின் சீட்டிலும் உட்கார்ந்து கொள்வோம். இதனால் பின் சீட்டில் உட்கார்ந்து கொண்டு யாரேனும் விஷமம் செய்ய இயலாது. என் கணவர் என் பின்னால் எப்போதும் இருக்கிறார் என்கிற தைரியத்தில் என்னாலும் நிம்மதியாகப் பயணம் செய்ய முடிகிறது.

– என். கல்பனா ராமன்.



இந்த மாதம் எப்படி?

ஜூன் 2002

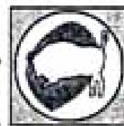


மேஷ ராசி : *அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.*

இந்த மாதம் வக்ரம் பெற்றுள்ள புதனால் சிறு சிறு தொல்லைகள் ஏற்படக்கூடுமாயினும், குரு, செவ்வாய் சேர்க்கையால் முக்கியமான நல்ல திருப்பங்களையும் சந்திக்க நேரலாம். மனத்தில் ஒருவித மான சலிப்பு ஏற்படும் என்றாலும் தொடர்ந்து நிதானமாக முயன்றால் இம் மாதம் எதிலும் பெரும்பாலும் வெற்றியையே காணலாம். ஆன்மீகப் பெரியவர்களின் ஆசி கிட்டும். சில நண்பர்கள் விலகிச் செல்ல நேரும். எதிர்பார்த்திருந்த பிரச்னைகளில் தாமதமாக நல்ல பதில் வந்து சேரும். பயணங்களை மேற்கொள்ள வாய்ப்பு உண்டு.

வீடு தொடர்பான தொல்லைகள் ஏற்பட்டு நிவர்த்தியாகும். புதிய பூமி, மனை வாங்கும் முயற்சியில் ஈடுபடுவதைத் தள்ளிப் போடுங்கள். உத்தியோகஸ்தர்களில் சிலர் புதிய இடங்களுக்கு இடமாற்றல் உத்தரவைப் பெறக்கூடும். சிலர் பதவி உயர்வுடன் கூடிய இடமாற்றத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். வியாபாரிகள் இப்போது அதிக அளவில் முதலீடு செய்து பொருள்களை வாங்கி இருப்பு வைக்காதீர்கள். நீதிமன்றங்களில் வழக்குகள் இருப்பவர்களுக்கு முடிவு தெரிவதில் தாமதம் ஏற்படலாம். தங்க நகை வியாபாரம் லாபகரமாகவே காணப்படும். பயணங்களின் போது உடைமைகளில் மிகுந்த கவனம் தேவை. கலைஞர்கள் முன்னேற்றமான போக்கைக் காண முடியும். அரசியல்வாதிகள் தேவையற்ற பேச்சைக் குறைத்துக் கொள்வதன் மூலம் வீண் சங்கடங்களிலிருந்து தப்பி விட முடியும்.

நீங்கள் தினமும் சௌந்தர்யலஹரி ஸ்தோத்திரத்தைப் படித்து அம்பாளை வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் சிக்கல்கள் நீங்கி, செழிப்பான நிலை ஏற்படும்.



ரிஷப ராசி : *கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.*

இராசிநாதனுடன் சேர்ந்து குரு, செவ்வாய் சஞ்சாரம் செய்யும் இந்த மாதத்தில் உங்களுக்கு நன்மையும், தீமையும் கலந்த பலன்களே நடைபெறும். ஏழரை ஆண்டு சனியின் இறுதிக் கட்டத்தை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கும் இப்போது ஓரளவு சங்கடங்கள் படிப்படியாக விலகிச் செல்வதைக் காண முடியும். நீண்ட காலமாகத் திட்டமிட்டும் தள்ளிப் போய்க் கொண்டிருந்த சில திட்டங்கள் இப்போது நிறைவேறக்கூடிய சந்தர்ப்பம் உருவாகும். உயர் அதிகாரிகளின் புகார்களுக்கு ஆளாகி வந்த உத்தியோகஸ்தர்களில் சிலர் பதவி உயர்வு, இடமாற்றம் போன்ற நன்மைகளைப் பெறக்கூடிய சூழ்நிலை உண்டாகும்.

உஷ்ணத் தாக்குதலால் பாதிப்படைந்து துன்பப்பட்டவர்கள் இப்போது ஓரளவு நிவாரணம் காண முடியும். அறுவை சிகிச்சை தேவை என்றிருந்த சிலருக்கும் கூட எளிய சிகிச்சைகளால் குணமடையும் நிலை ஏற்படும். மனைவி வழி உறவினர்களின் ஒத்தாசைகள் கிடைக்க லாபாதிபதி சுக்கிரன் வழிவகுப்பார். கம்ப்யூட்டர் தொழிலில் உள்ளவர்கள்

		சூரியன் புதன் (வ) ராகு சனி	செவ்வாய் சுக்கிரன் குரு
	8.6.2002 - புதன் (வ.நி.) 9.6.2022 - கடக - சுக்கிரன் 15.6.2002 - மிதுன - சூரியன்		
	கேது		

லாபம் காண முடியும். இரும்பு தொடர்பான வியாபாரிகள் பணத்தட்டுப்பாட்டுக்கு ஆளாக நேரும். தங்க நகை தயாரிப்பாளர்கள், விற்பனையாளர்கள் கூடுதல் லாபத்தைப் பெற முடியும். ஏஜென்ஸி, கமிஷன் துறையிலுள்ளவர்கள் சற்று நிதானமாகவே நடந்து கொள்வது அவசியம்.

நீங்கள் தினமும் அதிகாலையில் சூரிய காயத்ரி மந்திரத்தைச் சொல்லி வருவதுடன், கணபதியைத் தொழுது வருவதன் மூலம் உங்கள் விக்கினங்கள் நீங்கும். நிம்மதி ஏற்படும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதத்தில் புதன் வக்கிரமடைந்தும், சனி, இராகு, சூரியன் இணைந்தும் சஞ்சரிப்பதன் மூலம் நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களே நடைபெறக்கூடும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்த்திருந்த இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவை கிடைப்பதில் தாமதம் ஏற்படக் காண்பீர்கள். இருப்பினும் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவால் அதற்குச் சமமான சில சலுகைகளைப் பெற்று மகிழ இடமுண்டு. மாதப் பிற்பகுதியில் முன்னேற்றம் தென்படும். மாணவமணிகள் இனம்புரியாத பரபரப்புக்கு ஆளாவீர்கள். தீய நண்பர்களின் சகவாசத்தை விலக்கிக் கொள்வது அவசியம். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் அமைவது கடினம் என்றாலும், வழக்கமான வசதி வாய்ப்புகளில் குறைபாடு எதுவும் நேர்ந்து விடாது.

ஒரு ஆழாக்கு பயத்தம் பருப்பை பத்து நிமிடம் ஊறவைத்து மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று அரைத்து வடை தட்டினால் மொறு, மொறுப்பான வடை சூப்பர்.

- ஜி.ஆர். லீலாரமணி



பெண்கள் குடும்ப நிர்வாகத்தில் தீவிர அக்கறை செலுத்தி அனைவரின் நன்மதிப்பையும் பெறக்கூடிய வகையில் சம்பவங்கள் நிகழும். பழைய நண்பர் ஒருவரைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பு ஏற்படும். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியான வளர்ச்சி நிலையைக் காண முடியும். மகன் அல்லது மகளின் திருமணம் தொடர்பான பேச்சு வார்த்தையைத் தொடங்குவீர்கள். சிலர் பெண்களால் சில தொல்லைகளைச் சந்திக்க நேரும் என்ற நிலை காணப்படுவதால் எச்சரிக்கையாய்ப் பழகுவது அவசியம். சிலர் குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்ற நேரும். முதியவர் ஒருவரின் மருத்துவத்துக்குச் சிகிச்சை செய்ய நேரும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வர பகவானுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து ஏழை, எளியவர்களுக்கு விநியோகம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் கவலைகள் மறையும். களிப்பு பொங்கும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இம்மாதம் செவ்வாய், குரு விரயத்தில் சஞ்சரிப்பது சில நன்மைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்றாலும் சுக்கிரனும் கூடவே சேர்ந்திருப்பது சிறு தொல்லைகளை உண்டாக்க வாய்ப்புண்டு. நீதிமன்றங்களில் வழக்கு இருப்பவர்கள் இப்போது முடிவை எதிர்பார்ப்பதில் அவசரம் காட்ட வேண்டாம். தாமதமாவதே நல்லது. அரசியல்வாதிகள் மறைமுக எதிரிகளின் எதிர்ப்புகளைச் சந்திக்க நேரும். வாகனங்களில் நீண்ட தூரம் பயணம் செய்ய வேண்டி இருப்பவர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாய் இருப்பது அவசியம். பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் அதிகக் கவனம் தேவை. பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ளும் சந்தர்ப்பம் வாய்க்குமாயினும் அதைத் தவிர்ப்பது அவசியம்.

மாணவமணிகள் வெளியூர்ப் பயணங்களையும், வீண் விஷயங்களில் ஆர்வம் காட்டுவதையும் தவிர்ப்பது அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் தொழிலில் வளர்ச்சி நிலையைக் காண முடியும். கட்டடப் பணியாளர்கள் உடல்நலம் பாதிப்படையக்கூடும். வியாபாரம் சுமாராக இருக்கக்கூடும் என்றாலும் மருந்து வியாபாரம் மந்த நிலையில் காணப்படும். அறிஞர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள் போன்றோர் பாராட்டுகளைப் பெற இடமுண்டு. குடும்ப நிலையில் நிம்மதி பாதிக்கப்படாது. பெண்கள் ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கையால் மகிழ்வடைவார்கள். சகோதர வழியில் மனக்கசப்பு ஏற்படக்கூடும். இரு குடும்பங்கள் உள்ளவர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாய்ச் செயல்படுவது அவசியம்.

இட்லி, தோசை, அடை, சேவை சாப்பிட்டால் வெந்நீர் குடித்தால்தான் ஜீரணம். இல்லையேல் வாயுத் தொல்லை வரும். வாயுத் தொல்லை, மூட்டுவலி உள்ளவர்கள் தினமும் வெந்நீரில் குளித்து வர மூட்டுவலி, வாயு குறையும்.

- ஜி. விஜயலெட்சுமி.



வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்குக் கொண்டைக்கடலை மாலை போட்டு வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் குறைகள் யாவும் அகலும். குதூகலம் பொங்கும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இம் மாதத்தில் குரு, செவ்வாய் ஆகியோரின் சஞ்சாரம் லாப ஸ்தானத்தில் காணப்பட்டாலும் மற்ற கிரகங்களின் போக்கு அனுகூலமாக இல்லை என்பதால் எதிலும் சற்றே எச்சரிக்கையாகவும் நிதானமாகவும் இருந்து வருவது அவசியம். தொழிற்பிரிவினருக்கு வருமானம் குறையக் கூடிய நிலை காணப்படுகிறது. இரும்பு வியாபாரம் லாபகரமாகக் காணப்படும். கலைஞர்களுக்கு புது வாய்ப்புகள் கிடைப்பது கடினமாகத் தென்படும். வெளியூர்ப் பயணங்களையும் ஏற்க வேண்டியிருக்கும். பணப்புழக்கம் ஓரளவு திருப்திகரமாகவே இருக்கும்.

குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சிகரமான சம்பவங்கள் நிறைய நடைபெறும் வாய்ப்பு உண்டு. அரசியல்வாதிகள் இதுவரை பல சிரமங்களைச் சந்தித்த அனுபவங்கள் இப்போது பெரும் உதவியாயிருக்கும். இப்போதைய நிலையில் உங்கள் செல் வாக்கு கூடுதலாக இருக்கும். இனியும் பெரும் பொறுப்புள்ள பதவிகளை உங்களுக்குத் தரத் தலைமை யோசித்துக் கொண்டிருக்கும் இந்த வேளையில் நீங்கள் உங்கள் நிலையில் உறுதியாயிருப்பது அவசியம். மாணவமணிகள் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டிய நேரம். தவறான நண்பர்களின் சூழ்ச்சி வலையில் விழுந்து விடாமல் உங்களைக் கவனமாகக் காத்துக் கொள்வது அவசியம். உடல்நலத்தில் பெரும் பாதிப்பு எதுவுமிராது.

நீங்கள் பௌர்ணமி நாளில் சத்யநாராயண விரதமிருந்து பூஜை செய்து வழிபடுவதன் மூலம் உங்கள் கவலைகள் மறையும். மகிழ்ச்சி பொங்கும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதம் சுக்கிரன் ஜீவன ஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பதால் பழைய கடன் விஷயத்தில் சில மாற்றங்கள் உண்டாகும். கடன் கொடுத்தவர்கள் கடனைத் தள்ளுபடி செய்யவோ, சமரசமாகப் போகவோ விரும்பி முன்வருவதன் மூலம் உங்கள் கடன் சுமை குறைய வாய்ப்புண்டு. மாதப் பிற்பகுதியில் நவீன வீட்டு உபயோகப் பொருட்களை வாங்கித் திருப்தியடைவீர்கள். ஒரு பெண்ணால் மனக் கலக்கம் உண்டாகும் நிலை தென்படுவதால் பெண்களிடம் தேவையற்ற தொடர்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள். குலதெய்வ வழிபாடு செய்து மகிழ்வீர்கள்.

நீண்ட தூரப் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள். உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். வரவேண்டிய வருமானங்கள் அதிக அளவில் இல்லையென்றாலும் ஓரளவு கிடைக்க இடமுண்டு. நண்பர்கள் மூலமாகச் சில நல்ல தகவல்கள் வந்து சேரும். பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் ஆதாயம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. வியாபாரிகளுக்கு மனநிறைவு தரும் வகையில் வியாபாரம் இருந்து வரும். கலைஞர்களுக்கு திருப்திகரமான போக்கு தென்படும். சிலர் பரிசு, பாராட்டுகளைப் பெற இடமுண்டு. வாகனங்களில் பயணம் செய்யும் போது வேகத்தைக் குறைத்து நிதானமாகச் செல்வது அவசியம்.

நீங்கள் தினமும் குரு பகவான் காயத்ரியை பதினொரு முறை சொல்லி, குருபகவானை மனதால் தியானித்து வழிபட்டு வாருங்கள்.

இனிய சூழ்நிலை உண்டாகும்.



துலாம் ராசி :

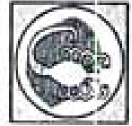
சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதம் உங்கள் இராசிக்கு ஒன்பதாம் இடத்தில் குரு, செவ்வாய், சுக்கிரன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதன் காரணமாக நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களாகவே பெரும்பாலும் நடைபெற்று வரும். கடன் தொல்லைகள் குறையும். புதிய கடன்களைத் தவிர்ப்பது அவசியம். உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்த்த இடமாற்றங்களைப் பெற்று மகிழும் நிலை உண்டு. இயல்பாகவே எழுத்தார்வம் மிக்க உங்களில் சிலர் எழுத்தால் பணமும், பாராட்டும் பெற்று மகிழும் சந்தர்ப்பம் உண்டு. சீட்டுப் போட்டுச் சேமித்த பணம் அவசரத் தேவைகளுக்கு உதவும். இதுவரை தடைப்பட்டு வந்த திருமணம் இப்போது திடீரென இனிதாக நடைபெறச் சந்தர்ப்பம் உண்டு.

கலைப்பிரிவினர் சின்னத்திரை வாய்ப்பாக இருந்தாலும் உங்கள் திறமையை வெளிப்படுத்தி முன்னேற்றத்துக்கு வழி காண்பீர்கள். ஆசிரியர்கள், கல்வி நிறுவனங்களை நடத்துபவர்கள் ஆகியோர் சிறப்பான முன்னேற்றம் காணக்கூடும். கணிப்பொறித் துறையில் உள்ளவர்கள் முழுமையான வெற்றியையும் பொருளாதார வளர்ச்சியையும் அடைய முடியும். அரசியல்வாதிகள் மனச்சலனங்களுக்கு ஆட்படாமல் இருந்தால் மட்டுமே உயர்நிலையும் செல்வாக்கும் பெற்று மகிழ முடியும். உடல் நலம் சிறப்பாக முன்னேற்றமடைந்து வரும்.

நீங்கள் செவ்வாய்க்கிழமைகளில் முருகப் பெருமான் ஆலயத்துக்குச் சென்று முருகப் பெருமானையும் நவக்கிரக சந்நிதியிலுள்ள செவ்வாய் பகவானையும் வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் கவலைகள் மறையும். சௌ

பாக்யம் உண்டாகும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 _ ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இம்மாதம் இராசிநாதன் செவ்வாய் குருவுடன் சேர்வதால் கவலைப்படத் தேவையில்லை என்றாலும் சுக்கிரனாலும் செவ்வாயாலும் சில தொல்லைகள் ஏற்படவே செய்யும். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகப் பிரச்னையில் ரகசியக் கோப்புகளைக் கவனமாகப் பாதுகாப்பதுடன் அதைப் பற்றிய விவரங்களை வெளியில் சொல்லாமல் இருப்பதும் அவசியம். எந்த விஷயத்திலும் ஒரு முறைக்கு இருமுறை நன்கு யோசித்து முடிவெடுப்பது நல்லது.

குடும்பத்திலும், வெளிவட்டாரத்திலும் மறைமுக எதிரிகளின் தொல்லைகள் சில இருந்தாலும் உங்களை அது பெரிய அளவில் பாதிக்காது. முதலில் அதர்மம் வென்றாலும் இறுதியில் தர்மம் வெல்லும் என்பதற்கிணங்க நடைமுறை அமையும். பெண்களின் சொல்லுக்குக் குடும்பத்தில் மரியாதை இருந்து வரும். எல்லாரும் கட்டுப்பட்டு நடப்பதன் காரணமாக குடும்பத்தில் அமைதிக்குக் குறைவிராது. மகன் அல்லது மகள் தொடர்பாக ஒரு சங்கடம் ஏற்பட்டு நிவர்த்தியாகும். பிற மொழி பேசும் ஒருவரின் அறிமுகமும் ஆதரவும் கிட்டும்.

நீங்கள் கிருத்திகை நாளில் விரதமிருந்து முருகப் பெருமானை வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் சஞ்சலங்கள் தீரும். சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இம்மாதம் குரு, செவ்வாய்



செகந்திராபாத் ரயில்வே ஸ்டேஷனில் முன்பதிவு செய்யச் சென்ற போது பாரத்தை காண்பித்ததும் வெளியில் டோக்கன் கொடுத்தார்கள். எதிரே எழுபத்தி எட்டு சேர் வரிசையாக சினிமா ஹால் மாதிரி போட்டிருந்தார்கள். எதிரே எல்க்ட்ரானிக் போர்டில், பத்து கவுன்டர்களுக்கும் டோக்கன் அலாட் செய்து உடனுக்குடன் மாறிக் கொண்டே வருகிறது. கவுன்டரில் டோக்கன் எண் வந்தவர்கள் மட்டும் போய் டிக்கெட் வாங்க வேண்டும். கவுன்டர் காலியாகத்தான் இருக்கிறது. மணிக்கணக்காக நிற்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. நிற்பதால் ஏற்படும் பிரச்னைகளுக்கும் இடமில்லை.

என்னுடைய எண் 411. நான் உட்காரும் போது 203 நம்பர் டோக்கன் போய்க் கொண்டிருந்தது. எப்படியும் இரண்டு மணி நேரமாகும் என நினைத்தேன். ஆனால் சரியாக முப்பத்தைந்து நிமிடம்தான் 411 வந்தது. ரிசர்வேஷனும் கிடைத்தது அன்றைய பயணத்திற்கு. இதையே எல்லா ஊரிலும் பின்பற்றலாமே.

- விஜயலட்சுமி சிவசுப்ரமணியம்.

ஆகியோரின் சஞ்சாரம் அனுகூலமான நிலையில் காணப்படுவதால் உங்களுக்குப் பெரும்பாலும் நன்மையான பலன்களே நடைபெறக் காண்பீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெறத் தடையேதுவும் இராது. குறிப்பாக, கம்ப்யூட்டர் தொழிலில் உள்ளவர்கள் சிறப்பான முன்னேற்றத்தைக் காணக்கூடும். மாணவமணிகள் உற்சாகமாகவும் பரபரப்பாகவும் காணப்படுவீர்கள். கலைஞர்களுக்கு உற்சாகம் கூடும்.

குடும்ப நிலையில் நிம்மதியான போக்கு நிலவி வரும். உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம் போன்ற நற்பலன்களைப் பெறுவதில் தாமதமானாலும் அதற்குச் சமமான தனிப்பட்ட சலுகைகள் திருப்திகரமாக அமையக் காண்பீர்கள். சிலருக்கு நீதிமன்ற உத்தரவுகளின் மூலம் முன்னோரின் சொத்து கிடைக்க வாய்ப்புண்டு. வேறு சிலர் எதிர்பாராத வகையில் தன லாபத்தை அடையும் நிலை உண்டு. தூக்கத்தின் போது சிலருக்குக் கனவில் விஷ ஜந்துக்களின் தோற்றம் தென்படக்கூடும். எனினும் அதனால் பாதிப்பேதும் இராது. கவலை வேண்டாம். திருமணம் போன்ற விசேட நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு உண்டு.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயருக்கு துளசி மாலையும் வெண்ணெயும் அணிவித்து பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். உங்கள் குறைபாடுகள் அகலும். நற்பலன்கள் பெருகும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதம் மற்ற கிரகங்களின் சஞ்சாரம் அனுகூலமாக இல்லையென்றாலும் சுக்கிர பகவானின் அருளால் எல்லா வகையிலும் முன்னேற்றமான சூழ்நிலையைக் காண்பீர்கள். எந்த முயற்சியிலும் துணிந்து ஈடுபடுங்கள். உறுதியாக வெற்றி பெற வாய்ப்பு உண்டு. உங்களைப் பற்றிப் பாராட்டிப் பேசியபடி உங்களைச் சுற்றி வரும் நபர்களை நம்பி விடாதீர்கள். அவர்களிடம் எச்சரிக்கையாயிருங்கள். ஆலய தரிசனம் கண்டு வர ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்வீர்கள். அதனால் சில நன்மைகளையும் நற்பலன்களையும் அடைவீர்கள்.

தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றத்தைக் காணக்கூடிய இந்த வேளையில் இடமாற்றம் பற்றிச் சிந்திக்காதீர்கள். உடல்நலத்தில் சற்றே அக்கறை செலுத்த வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும். சிலர் மலை மேல் குடியிருக்கும் தெய்வத்திற்குப் பூஜை செய்யும் வாய்ப்பைப் பெறும் நிலை உண்டு. பெண்களுக்கும் சில



ஜவ்வரிசி வடாம் தயாரித்த போது கைதவறி உப்பு அதிகமாகி விட்டது. வீட்டில் யாரும் தொடவில்லை. யோசித்தேன். இரண்டு லிட்டர் தண்ணீரைக் காய்ச்சி, வாயகன்ற பாத்திரத்தில் வடாங்களைப் போட்டு கொதிக்கும் நீரை அதன் மேல் விட்டு ஒரு கிளறு கிளறி வடிகட்டியில் கொட்டி தண்ணீரை வடித்து உடனே காய வைத்து விட்டேன். உப்பெல்லாம் போயே போச்சு.

- ஜி. நீலா

ஆன்மீக அனுபவங்களும் மகான்களின் ஆசி களும் கிடைத்து மகிழ்ச்சி தரக்கூடும். பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் சுமுகமான நிலை காணப்படும். சிலருக்கு திடீர் திருமண யோகம் கைகூடி வரும். உறவினர் வருகை மகிழ்ச்சி தரும். நீண்ட நாள் கழித்து ஒரு நண்பரைச் சந்திக்கும் நிலை உண்டு.

நீங்கள் சங்கடஹர சதுர்த்தி நாளில் விநா யகப் பெருமானுக்குரிய அபிஷேகப் பொருள் களை வாங்கித் தந்து வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் துயரங்கள் விலகி ஓடும். சுபிட்சமான நிலை தோன்றும்.

கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங் கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இம் மாதம் வாக்குஸ்தான அதிபதியான குருபகவான் சுக்கிரன், செவ்வாய் ஆகியோருடன் சேர்ந்து சஞ்சாரம் செய்வதால் உங்கள் பேச்சில் எச்சரிக்கை தேவை. யாரிட மும் தேவையற்ற விவாதங்களைச் செய்யா தீர்கள். நிதானமாகவும் கனிவாகவும் பேசி வரவே முயலுங்கள். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலு வலகப் பிரச்னைகளை வெளிப்படையாக எல் லாரிடமும் பேசி வருவதைத் தவிர்ப்பது அவசி யம். பொருளாதார நிலையில் தட்டுப்பாடு நேர இடமுண்டு. இருந்தாலும் நண்பர்களின் சமயோசித உதவிகளாலும், உங்களுக்கு வர வேண்டிய தொகை கிடைப்பதன் மூலமும் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து விடுவீர்கள்.

அரசாங்கப் பதவியிலுள்ளவர்கள் விரும்பிய பதவி மாற்றங்களைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய் உள்ளவர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாய் இருக்க வேண்டும். கமிஷன், ஏஜென்ஸி இப்போது லாபம் தரக்கூடும் என்பதால் அதை மாற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை. புதிய தொழில் தொடங்குபவர்கள் நன்கு ஆலோசித்த பின்னரே முடிவெடுப்பது நல்லது. அரசு வழியில் சில அனுகூலங்களை எதிர்பார்த்திருந்தவர்கள் ஏமாறவே நேரும். குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்ற நேருமாயினும் இப்போது வேண்டாம். பயணங்களையும் தள்ளி வைப்பது நல்லது.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனி பகவானுக்கு எள் கலந்த அன்னத்தை நைவேத்தியம் செய்து உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு விநியோகித்து வாருங்கள். சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இம்மாதம் குரு, செவ்வாய் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பது சில முக்கிய திருப்பங்களை உண்டாக்கும் என்றாலும் கூடவே சுக்கிரனும் சஞ்சரிப்பதால் சற்று கவனமாகச் செயல்படுவது அவசியம். புதிய முயற்சிகள் தொடங்கினால் வெற்றி கிட்டும் என்றாலும் உழைப்பு கடுமையாகத் தேவைப்படும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலகத்தில் இதுவரை இருந்து வந்த சிக்கல்களும், கவலைகளும் விலகி விடும். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியான வளர்ச்சியையும், வருமானப் பெருக்கத்தையும் பெற முடியும்.

சொந்த வீடு வாங்க எண்ணி வந்தவர்களுக்கு இப்போது சாதகமான சூழ்நிலை அமைந்துள்ளது. ஆயினும் வாங்கும் போது வாஸ்து தோஷம் ஏதாவது உள்ளதா என்று வாஸ்து நிபுணரின் ஆலோசனை பெற்று வாங்குவது சிறப்பாகும். கலைஞர்களின் முயற்சிகள் பெரும்பாலானவை வெற்றி பெற்று புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவது சாத்தியம் தான். நீண்ட நாள் விருப்பம் ஒன்று நிறைவேறும் காலகட்டம் இப்போது கனிந்து வந்துள்ளதால் அதற்கான முயற்சிகளில் ஈடுபடலாம். சிலருக்கு பித்தம் சம்பந்தமான கோளாறுகள் மாதப் பிற்பகுதியில் ஏற்பட்டு விலகும். திரைப்படத் தயாரிப்பாளர்கள் புதிய படத் தொடக்க விழாவை இப்போது நடத்தலாம்.

நீங்கள் பிரதோஷ நாளில் சிவபெருமானுக்குரிய அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து சிவதரிசனம் செய்து வருவதன் மூலம் சிரமங்கள் குறையும். செழிப்பான சூழ்நிலை அமையும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன்பட்டாச்சார்யா

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : 'ஸ்டஃப்ட்' உணவு **கடைசி தேதி : 15.06.2002**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

'சித்தி' புடவை தரவா?

சினிமா என்பது ஓர் பொழுதுபோக்கு அம்சமே என்பதை எத்தனை பேர் எடுத்துக் கொள்கின்றனர். தற்சமயம் இளைஞர்களுக்கு சினிமாவின் பகட்டும், பரிகாசமும்தான் வாழ்க்கையாயுள்ளது.

சாதாரணமாக வீட்டில் டெலிபோனில் பேசிக் கொள்ளும்பொழுது 'ஹலோ' என்று தான் ஆரம்பிப்போம். ஆனால் இப்போது பையன்கள் ஃபோனை எடுத்து காதுக்குக் கொடுத்ததும் சக தோழனாக இருந்தால் முதலில் பேசும் வார்த்தை "ஏண்டா நாயே, எங்கிருந்து பேசற?" என்பதுதான். சினிமா!

பெண் குழந்தைகள் நம்மைப்படுத்தும் பாடோ, அதைவிட மோசம். ஹீரோக்களைப் பற்றிய பேச்சு, அவர்களின் உடை பற்றி ஆராய்ச்சி என அது ஒரு தனி உலகம். பெண் பிள்ளைகளுக்கு smart, handsome, cute, guy என்பன உயிர்ச் சொற்கள்.

நான் ஒரு கடைக்குப் புடவை வாங்கச் சென்றிருந்தேன். 'சித்தி புடவை தரவா?' என்றார் கடைக்காரர். நான் 'எனக்குப் புதிதாக புடவைகள் வேண்டும். மற்றவர் கட்டியதைக் கட்டுவதில்லை' என்று கூறிவிட்டேன்.

மாசுக் கட்டுப்பாடு என்கிறோமே, அதற்கு ஓர் வாரியம் உள்ளது என்றும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். அவர்களை முதலில் இந்த சினிமாவினர் செய்யும் pollution-ஐ நிறுத்தச் சொல்ல வேண்டும். பெட்ரோல், ஸ்பிரிட் போன்றவை பயன்படுத்திச் செய்யப்படும் குண்டுகள், மின் கார்கள் உருண்டு பிரண்டு அங்கப் பிரதட்சணம், சிரசாஸனம் போன்ற யோகாக்களை செய்து கக்கும் புகை மண்டலத்தைப் பார்த்தால் இவ்வாரியம் தூங்குகிறதா என்றே நினைக்கத் தோன்றுகிறது. சில சமயம் சவாரி கிடைக்காமல், வருமானமும் இல்லாமல் பழுதுபார்க்க முடியாத நிலையிலுள்ள ஆட்டோக்காரர்களைப் பிடிப்பதை விட்டு, லட்சக்கணக்கில் pollution-ஐ உண்டு பண்ணுவதற்காகவே செலவு செய்யும் சினிமாக்காரர்களைப் பிடிக்கலாமே! சற்றே யோசிக்கவும்.

- உஷா லட்சுமி





இப்போதெல்லாம் பிரசவம் என்பது பெண்களுக்கு ஏதோ ஒரு பெரிய விஷயம் என்ற நிலை மாறி விட்டதுதான். ஆனாலும் நவீன காலத்தில் அந்த வேளைக்கு டென்ஷனாகத்தான் உள்ளது.

எப்போதும் தூங்கிக் கொண்டு இருத்தல், எனது உடல்நிலை எப்போதும் அசதியாகவே உள்ளது என எண்ணுதல், எரிச்சல் அடைதல், தனித்து இருந்தல் ஆகிய எண்ணங்கள் கருத்தரித்த பெண்களுக்கு இருக்கவே கூடாது. எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக

பேறுகால கிண்டு மருந்து

இருத்தல், குடும்பத்துடன் குதூகலமான சூழலில் இருத்தல், சிறு சிறு வேலைகளை பகிர்ந்து கொள்ளுதல், நல்ல சந்துள்ள கீரை மற்றும் பழ வகைகள் உண்ணுதல், நல்ல சிந்தனையுடன் இருத்தல் முதலியவை

கருத்தரித்த பெண்களுக்கு அவசியமானதாகும்.

கருத்தரித்த பெண்கள் எவ்வளவு கவனத்துடன் இருக்க வேண்டுமோ அதே போல் குழந்தை பிறந்த பின்பும் தனது உடலைப் பேண வேண்டும். இதற்கு வைத்திய ஆசான் ஒருவர் கூறி கடந்த சுமார் 20 ஆண்டுகளாக எனது குடும்பங்களில் நடந்து வந்துள்ள பேறுகாலப் பெண்களுக்குக் குழந்தை பிறந்த பின் கொடுத்து வருகின்ற பேறுகால கிண்டு மருந்து செய் முறையினை தெரிவிப்பதில் பெரு மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். அனைத்துத் தாய்மார்களும் குழந்தை பெற்றெடுத்த பின் அவசியம் இந்தப் பேறுகால கிண்டு மருந்தினை செய்து குழந்தை பெற்றெடுத்த பெண்களுக்குக் கொடுக்கு மாறு அன்போடு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

பேறுகால கிண்டு மருந்து செய்முறை

தேவையானவை :

வரிசை எண்	சாமான் பெயர்	அளவு	தோராய விலை
1.	மஞ்சள்	2துண்டு	2.00
2.	சுக்கு	100 கிராம்	20.00
3.	ஓமம்	100 கிராம்	18.00
4.	மிளகு	50 கிராம்	16.00
5.	கண்டந்திப்பிலி	50 கிராம்	19.00
6.	அரிசிதிப்பிலி	50 கிராம்	25.00
7.	பெருங்காயம்	2 சிட்டிகை	1.00
8.	சித்தரத்தை	10 கிராம்	3.00
9.	அக்கரா	10 கிராம்	8.00
10.	சாரணவேர்	10 கிராம்	2.00
11.	வாயுவிளங்கம்	10 கிராம்	5.00
12.	கருஞ்சீரகம்	10 கிராம்	3.00
13.	சனிஞாயிறு	10 கிராம்	5.00
14.	கருடக்கொடி	10 கிராம்	3.00
15.	வெள்ளை மிளகு	10 கிராம்	8.00
16.	மாவிலங்கப்பட்டை	5 கிராம்	2.00
17.	அதிமதுரம்	10 கிராம்	3.00
18.	கடுக்காய்	1 எண்ணம்	4.00
19.	ஜாதிக்காய்	1 எண்ணம்	4.00
20.	ஜாதிப்பத்திரி	5 கிராம்	7.00
21.	கிராம்பு	10 கிராம்	4.00
22.	ஏலக்காய்	10 கிராம்	12.00
23.	வால்மிளகு	10 கிராம்	10.00
24.	குறுந்தட்டிவேர்	10 கிராம்	3.00
25.	கடுகு	100 கிராம்	3.00

மேற்கூறிய 25 சாமான்களையும் தனித்தனியாக இளம் வறுப்பாக மணம் வரும் வரை வறுத்துப் பொடி செய்து பட்டுப் போல சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

இஞ்சியைத் தோல் சீவி வில்லையாக வெட்டி நெய்யில் செம்பு நிறத்தில் வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். வெள்ளைப்

கீழ்காணும் பொருட்களைச் சேகரித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

வரிசை எண்	சாமான் பெயர்	அளவு	தோராய விலை
1.	கருப்பட்டி	1½ கி.கிராம்	34.00
2.	இஞ்சி	250 கிராம்	14.00
3.	பேரீச்சம்பழம்	500 கிராம்	24.00
4.	பூண்டு	250 கிராம்	14.00
5.	நெய்	250 கிராம்	15.00
6.	நல்லெண்ணெய்	1 கிலோ	60.00
7.	தேன்	500 கிராம்	72.00
8.	பாதாம் பருப்பு	250 கிராம்	100.00

பூண்டை தோலி நீக்கி நெய்யில் செம்பு நிறத்தில் வதக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

கருப்பட்டியில் உள்ள மண்ணை நீக்கி இளக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். பேரீச்சம் பழத்தை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, ஊறவைத்து தோல் நீக்கிய பாதாம் பருப்பையும், வறுத்த இஞ்சி, வதக்கிய வெள்ளைப் பூண்டு, சலித்த பொடி இவைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து நன்றாக மை போல் அரைத்து எடுக்கவும். அரைத்த விழுதை கனத்த, பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டு வேகவைக்கவும். கையில் ஒட்டாமல் வெந்த பிறகு மண் நீக்கி இளக்கி வைத்த கருப்பட்டியினை சேர்த்து கிண்டிக் கொண்டே இருக்கவும். இடையிடையே மீதமுள்ள நெய் நல்லெண்ணெய் இவற்றை விட்டு அடியில் (பாத்திரத்தில்) பிடிக்காமல் ஆற்றலாகக் கிண்டவும். பின்பு தேன் ஊற்றி அல்வா போல் வெந்து சட்டியில் ஒட்டாமல் சுழன்று வரும் வரை (கையில் உருண்டை பிடித்தால் ஒட்டக் கூடாது) கிளறி இறக்கவும். (நன்றாக வெகு நேரம் வெந்த பின்னால் இறக்கினால் நெடுநாளைக்குக் கெடாமல் இருக்கும்.)

பாத்திரத்தில் எடுத்து வைக்கும் போது மேல் பகுதியில் எண்ணெய் சற்று மேல் நிற்குமாறு பார்த்துக் கொள்வதால் பேறுகால கிண்டு மருந்து நீண்ட காலம் கெடாமல் இருக்கும்.

இதனை பிரசவத்திற்கு 16 நாட்களுக்குப் பின் பெண்கள் தினமும் 2 மேசைக்கரண்டி சாப்பிட்டு வர இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெறுவர் என்பதில் எள்ளளவும் சந்தேகமில்லை. மேலும் இந்த பேறுகால கிண்டு மருந்து சுமார் 60 நாட்களுக்கு வரும்.

கொடுக்கப்பட்ட தோராய விலைப்படி இதனைச் செய்ய சுமார் நானூற்று எழுபத்தைந்து ரூபாய் ஆகும்.

— காந்திமதி தர்மபெருமாள்

ஆறுவது சினம்



அதிகம் கோபப்படும் மனிதன் சுற்றி இருப்பவர்களால் புறக்கணிக்கப்படுகிறான். அடிக்கடி கோபப்படும் மனிதர் தானும் நிம்மதியாக இருப்பதில்லை. வீட்டிலும், அலுவலகத்திலும் மற்றவர்களையும் நிம்மதியாக இருக்க விடுவதில்லை.

"நரகத்தை அடைய மிகவும் குறுக்கு வழி கோபப்படுதலே" என்கிறார் சுவாமி சிவானந்தர்.

யார் அதிகம் கோபப்படுகிறார்கள்? எதற்காக கோபப்படுகிறார்கள்? என்று மனோதத்துவ ரீதியாக ஆராய்ந்து பார்த்தால் கீழ்க்கண்டவைகள் காரணமாக அமையலாம்.

• நிறைவேறாத ஆசைகள் அடிமனதில் மண்டிக் கிடக்க வெளிப்படுத்த வகையில்லாமல் கோபப்பட்டு கத்துதல்.

• தன்னைப் பற்றி அதிகம் சிந்திக்காமல் பிறரைப் பற்றியே கவனித்துக் கொண்டு, ஆராய்ச்சி செய்து கொண்டு 'அவன் எப்படி அதைச் சொல்லலாம்?' 'அவன் எப்படி இதைச் செய்யலாம்?' என்று ஆத்திரப்பட்டுக் கொண்டு பேசுவது.

• சோம்பேறித்தனம் காரணமாகவோ, வேறு குடும்பச் சூழ்நிலை, உடல்நிலை காரணமாகவோ வேலைப் பளு சேர்ந்து கொள்ள, மனதிலுள்ள பாரத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் கோபப்படுதல்.

• தன் மனதிலுள்ளதை சரியாகச் சொல்ல முடியாமை, வெளிப்படுத்த முடியாமை, வெளிப்படுத்தியதை எதிராளி புரிந்து கொள்ளாமை போன்றவையாலும் கோபம் 'கள்'ளென்று வரும்.

• அதிக எதிர்பார்ப்புகள் ஏமாற்றங்களை சந்திக்கும் போது கோபம் வரலாம்.

இவையெல்லாம் கோபம் வருவதற்கான அடிப்படைக் காரணங்கள். சிலரைப் பார்த்திருப்பீர்கள். காரணங்கள் எதுவும் இல்லாமலேயே கோபப்பட்டு கத்திக் கொண்டிருப்பார்கள். நின்றால் கோபம், உட்கார்ந்தால் கோபம் என்று தொட்டதற்கெல்லாம் கோபப்படுவார்கள். இதற்கு என்ன காரணம்? சிறு வயதிலிருந்தே அடிக்கடி கோபப்பட்டு கோபப்பட்டு, கோபப்படுதலே பழக்கமாகி அதுவே ஒரு குணமாக மாறி இருக்கும்.

ஒரு காரியத்தில் நன்மை விளையுமானால், சரியான காரணத்துக்காக சரியான நபரிடம், சரியான அளவில் கோபப்படுவது நியாயமானதே. அதற்காகக் கோபப்பட்டுக் கொண்டுதான் இருக்க வேண்டும் என்று அர்த்தமல்ல. "கோபம் உள்ள இடத்தில்தான் குணம் இருக்கும்." "அடிக்கிற கைதான் அணைக்கும்" இதெல்லாம் நம்மை நாமே ஆறுதல்படுத்திக் கொள்ள சொன்ன மொழிகளே தவிர வேறொன்றுமில்லை.



கோபமடையும் போது நம் உடலிலும் மனதிலும் என்னென்ன மாற்றங்கள் நடைபெறுகின்றன தெரியுமா? நரம்பு மண்டலமும், தசை மண்டலமும் அதிக அளவு தூண்டப்படுவதால் அதிக ஆற்றல் உள்ளவர்கள் போல ஓங்கிக்

கத்துகிறோம். துள்ளிக் குதிக்கிறோம். ஆனால் இந்த ஆற்றல் சில நொடிப் பொழுதுக்குத்தான். சற்று நேரத்தில் கோபம் தணிந்ததும் உடல் வலிமை முழுவதையும் ஒட்டுமொத்தமாக இழந்து விட்டதைப் போல உணர்ந்து, சோர்ந்து நிற்கக் கூட வலிமையற்றவராய் ஆகி விடுகிறோம். இதை நம்மில் பலர் அனுபவத்தில் உணர்ந்திருப்போம். முகம் சிவக்க அடிக்கடி கோபப்படுபவர்கள் இரத்த அழுத்தம், நரம்புத் தளர்ச்சி, தலைவலி, அல்ஸர் போன்ற வேண்டாத விருந்தாளிகளை சிவப்புக் கம்பளம் விரித்து வரவேற்பவர்கள் ஆகிறார்கள்.

சரி... கோபத்திற்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்து



விடலாம் என்று எண்ணுகிறீர்களா? இதோ... உங்களுக்கு சில டிப்ஸ்.

• முதலில் அதிக ஆசையைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். "போதும் என்ற மனமே பொன் செய்யும் மருந்து." பெண்ணாசையால் இராமாயணப் போர்க்களமே விளைந்தது, மண்ணாசையால் மகாபாரதப் போர்க்களமே விளைந்தது என்றால் உங்கள் பேராசையால் உங்கள் வீட்டிலும் போர்க்களம் ஏற்படாதா, என்ன?

• உங்களுக்குக் கோபம் வரும் போன்ற சூழ்நிலை வருமானால் 'சட்' என்று அந்த இடத்தை விட்டு அடுத்த அறைக்குச் செல்லுங்கள். தனிமையில் ஓரிரு நிமிடங்கள் கண் மூடி இருக்க, கோபம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தணிந்து விடும்.

• அதிகம் கோபப்பட்டு நீங்கள் கத்த நேரிட்டால் பக்கத்திலுள்ள நிலைக்கண்ணாடியில் ஒரு நிமிடம் உங்கள் முகத்தைப் பாருங்கள். விகாரப்பட்டுப் போயிருக்கும் உங்கள் முகத்தை உங்களுக்கே பார்க்கப் பிடிக்காத போது வீட்டிலுள்ளவர்கள் மட்டும் சகித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்ப்பது எந்த விதத்தில் நியாயம்?

• உங்களைப் போலவே முன்கோபப்படுபவர்களுடன் அதிக உறவு, விவாதம் வேண்டாம். அது உங்கள் கோப குணத்தை இன்னும் வளர்த்து விடத்தான் செய்யும்.

• எப்போது பார்த்தாலும் 'சுள்'ளென்று இருக்கிறீர்களே! உணவில் அதிக காரம், அதிக உப்பு சேர்க்கிறீர்களோ? குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். உணவுப் பழக்கம் மனிதனின் குணநலத்தையே மாற்றவல்லது. அசைவ உணவை தினமும் விரும்பிச் சாப்பிடுபவர்கள் கோபக்காரர்களாக இருப்பதைப் பார்த்திருப்பீர்கள்.

• யோகாசனப் பயிற்சி, தியானப் பயிற்சி போன்றவைகளை தகுந்த ஆசிரியர் மூலம் முறைப்படி பயிலுவதாலும், முறைப்படி தவறாமல் செய்து வருவதாலும் கோபத்தைக் குறைக்கலாம். மனம் பண்பட பண்பட கோபதாபங்கள் எல்லாம் இருந்த இடம் தெரியாமல் போய் விடும்.

• நெருங்கிய இரத்த பந்த உறவிற்குள்



கோபம் இருந்தால் சுமுகமாகப் பேசித் தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் நெருங்கி வருவது தெரிந்தாலே அவர்களும் சமாதானமடைந்து விடுவார்கள். அதே நேரம் பேசித் தீர்க்கிறேன் என்று ரொம்பப் பேசி வளர்த்து விட்டுக் கொள்ளாதீர்கள்.

சிரித்த முகத்துடன் வளைய வந்து கோபத்திற்கு ஒரு குட்பை சொல்லிப் பாருங்களேன். உங்கள் உறவு வட்டமும், நட்பு வட்டமும் எப்படி மெல்ல மெல்ல விரிந்து கொண்டே போகிறது என்பதை அனுபவித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்!

— கீதாதெய்வசிகாமணி

இம்மாத இல்லத்தரசி


• ஜே. ஹரிப்ரியா

பொருள் : விடுமுறை உணவு

முதல் பரிசு ரூ. 500/-

நவாக்ஷி

தேவையான பொருட்கள் :

தானியங்கள் :

கொள்ளு, வேர்க்கடலை, கொத்துக்கடலை, பட்டாணி, சோயா பீன்ஸ், கம்பு, கேழ்வரகு, கசகசா, எள்ளு - தலா 100 கிராம்,

கறிகாய்கள் :

வெங்காயம், காரட், பீட்ரூட், பச்சைப் பட்டாணி, கோஸ் - தலா 100


• எஸ். சரஸ்வதி


• பார்வதி


• எஸ்.வி. ராஜலக்ஷ்மி

கிராம்,

விழுதுகள் :


• சியாமளா

பச்சை மிளகாய் விழுது - 2 ஸ்பூன்,

பூண்டு, பச்சை கொத்துமல்லி, இஞ்சி விழுது - தலா 2 ஸ்பூன்,

நறுக்கிய கரிசலாங்கண்ணி, தூதுவளை, வெந்தயக் கீரை ஏதாவது - 1 கப்,

நெய் - 100 கிராம்,

புளிப்பில்லாத தயிர் - 2 கப்,

உப்பு, மஞ்சள் தூள், கரம் மசாலாப் பவுடர் - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

முதலில் எள், கசகசாவை சுத்தம் செய்து தனித்தனியாக

இலேசாக வறுக்கவும். மற்ற தானியங்களை நன்கு ஊறவைத்து சுத்தம் செய்து முளை கட்டவும். (தானியங்களை ஒரு துணியில் கொட்டி வாயைக் கட்டி தொங்க விட்டு இரவு முழுதும் வைத்திருந்தால் காலையில் தானியங்களில் முளை வந்திருக்கும்)

இவற்றை நன்கு பரத்தி உலர்த்தி வெய்யி லில் காயவைக்கவும். (பட்டாணி, கொத்து கடலை இரண்டும் சரியாகக் காயாது. அவற் றைத் தனியாக இன்னொரு நாள் கூட காய வைக்கவும்)

தானியங்கள் நன்கு காய்ந்ததும் எள், கசகசாவைச் சேர்த்து மிஷினில் ரவை போல சற்று நறநற என அரைக்கவும்.

இதுவே நவாக்ஷி மாவு ஆகும். இதை பத்திரப்படுத்தி வைத்தால் கார நவாக்ஷி, இனிப்பு நவாக்ஷி பதார்த்தங்களைச் செய்து விடுமுறை உணவாக விருந்தினரை உபசரிக்கலாம். சுற்றுலாவிற்கும் எடுத்துப் போகலாம்.

கறிகாய்களை பொடிப் பொடியாக நறுக்கி பச்சைப் பட்டாணி, பூண்டு, கொத்து மல்லி, பச்சை மிளகாய் விழுதுகள் நறுக்கிய கீரை, உப்பு, மஞ்சள் தூள், கரம் மசாலா ஆகியவற்றை நவாக்ஷி மாவில் போட்டு 2 கப் தயிரை ஊற்றி நன்கு கலக்கவும். கலவை தோசை மாவு பதத்தில் இருக்க வேண்டும். வேண்டிய அளவு தண்ணீர் ஊற்றிக் கொள்ளலாம்.

கரைத்த மாவை குட்டி குட்டி "மண்" பானைகளில் நிறைய நெய் தடவி ஊற்றி வைக்கவும். நெய் தடவினால்தான் வெந்ததும் வாசனையுடன் அழகிய மண்பானை வடி வில் வரும். (மண் பானை கிடைக்காவிட் டால் அகலமான மண் பாத்திரங்களில் ஊற்றி வெந்ததும் வேண்டிய வடிவில் கேக் காக வெட்டலாம்.)

மண்பாண்டங்களில் மாவை ஊற்றியதும் குக்கரில் வைத்து (வெயிட் போடலாம்) வேக விட்டு கொஞ்சம் ஆறியதும் வெளியே எடுத்து ரோஜா இதழை அலங்கரித்துச் சுவைத்தால் புதிய மணத்துடன் "நவாக்ஷி" இருக்கும்.

தொட்டுக் கொள்ள :

இதற்கு தக்காளி சாஸில் ஃபைனாப்பிள் துண்டுகளை மிதக்க விட்டு புதினா தூவி தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

ஸ்வீட் நவாக்ஷி கோலா :

மூன்று கப் நவாக்ஷி மாவில் இரண்டு கப் தேங்காய்ப் பால் ஊற்றிக் கலக்கவும். பனங்கற்கண்டு 2 கப் எடுத்து கெட்டியான வாணலியில் சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி கற் கண்டு நன்கு கரைந்ததும் வடிகட்டி மறுபடி வாணலியில் கலந்து கட்டியாகாமல் கிளறி 100 கிராம் நெய் ஊற்றி கையில் ஒட்டாமல் மாவு வெந்ததும் ஆறியதும் சிறு சிறு உருண் டையாக உருட்டி ஆவியில் வேகவைக்கவும். நன்கு வெந்ததும் ஆறிய பிறகு அகலமான தாம்பாளத்தில் கொட்டவும்.

ஒரு லிட்டர் பாலை நன்கு காய்ச்சி நுரை வரும் போது வெந்த உருண்டைகளைப் போட்டு உடையாமல் கிளறி ஏலம், முந்திரி, திராட்சை போட்டு நன்கு கலக்கி ஐந்து நிமிடம் குறைந்ததும் கீழே இறக்கி ஆறியதும் ஒரு கப் மாம்பழக் கூழை ஊற்றி ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்துக் (ஐஸ் கப்புகளில் நிரப்பி) கொடுக் கலாம். சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் பனங்கற்கண்டு இல்லாமல் சாக்ரின் போட்டோ அல்லது வெறும் நவாக்ஷி மாவில் தேங்காய்ப் பால் ஊற்றி வேக வைத்தோ உண்ணலாம்.

- ஜே. ஹரிப்ரியா, பாண்டிச்சேரி -1.

உங்களை யாராவது
ஒரு தடவை ஏமாற்றினால்
அது அவனது திறமை. அவனே
இரு தடவை ஏமாற்றினால் அது
உங்களது ஏமாளித்தனம்.
- ருமேனியப் பழமொழி

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

சேப்பங்கிழங்கு டிக்கி

தேவையான பொருட்கள் :

சேப்பங்கிழங்கு - 500 கிராம்,
ஊறிய பச்சைப் பாசிப் பயறு - ஒரு கிண்ணம்,
கார்ன்ஃப்ளோர் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
கரம் மசாலாப் பவுடர் - 2 டீஸ்பூன்,

மஞ்சள் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
மிளகாய்ப் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
ரீபைண்ட் ஆயில் - 200 மி.

செய்முறை :

1. சேப்பங்கிழங்கை மண் நீங்க கழுவி, குக்கரில் வேகவைத்து, தோல் உரித்து, கரம் மசாலா, உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் பொடி, மற்றும் சிறிது ரீபைண்ட் ஆயிலையும் சேர்த்து, நன்றாகக் கட்டி இல்லாமல் மசித்துக் கொள்ளவும்.

2. மசித்த கலவையுடன் கார்ன்ஃப்ளோரைச் சேர்த்து நன்கு பிசையவும்.

3. கலவையை எலுமிச்சை அளவுக்கு உருட்டிக் கொண்டு விரல்களினால் லேசாக அழுத்தி, கிண்ணம் போல் செய்து கொள்ளவும்.

4. ஊறிய பாசிப் பயறில் சிறிது உப்பு சேர்த்து, லேசாக வேகவைத்து, தண்ணீர் இல்லாமல், இரண்டொன்றாக மசித்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்தவுடன் மசித்த பயறை பிரட்டி உதிர்த்துக் கொள்ளவும்.

5. ஒரு டீஸ்பூன் உதிர்த்த பயறை செய்து வைத்த கிண்ணத்தில் போட்டு மூடி, விரல்களால் லேசாக அழுத்தி, தட்டையாக ஆக்கிக் கொள்ளவும்.

6. தோசைக் கல்லில் எண்ணெயை விட்டு, சேப்பங்கிழங்கு டிக்கிகளை இரண்டிரண்டாகப் போட்டு, இருபுறமும் திருப்பிப் போட்டு பொன்னிறமாக வறுத்தெடுக்கவும்.

சேப்பங்கிழங்கு டிக்கிகளை, தக்காளி சாஸுடனோ அல்லது புதினா கொத்துமல்லி சட்னியுடனோ சேர்த்து சிற்றுண்டியாகச் சாப்பிடலாம். அல்லது விருந்தாளிகள் வீட்டிற்கு வந்திருக்கும் போது ஒரு மாறுதலுக்காக இதைச் சாப்பாட்டுடன் பரிமாறலாம்.

- எஸ். சரஸ்வதி, நியூடெல்லி.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

கேப்பைக் களி

தேவையான பொருட்கள் :
கேப்பை மாவு - 2 ஆழாக்கு,
முருங்கைக் கீரை - ½ கட்டு,
(உருவி சுத்தம் செய்தது),
தேவையான உப்பு,
உருட்டுவதற்கு - எண்ணெய் சிறிதளவு,



மாக்கோலம் போடும் மாவுடன் அரிசி வடித்த கஞ்சியைக் கலந்து கோலம் போட்டால் இழுத்த இழுப்புக்கு வரும்.



தண்ணீர் - 3 ஆழாக்கு (600 மி.லி)

செய்முறை :

இருப்புச் சட்டி அல்லது நான்-ஸ்டிக் பாத்திரத்திலாவது தண்ணீரைக் கொதிக்க விடவும். அதனுடன் உப்பு சேர்க்கவும். கீரையைப் போட்டு ஒரு கொதி வந்தவுடன் மாவைச் (சொரிந்து) தூவி நன்றாக மரக் கரண்டியினால் கிண்டி உருட்டும் பதம் வந்தவுடன் இறக்கி ஆறவைத்து தண்ணீரில் ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் தொட்டு உருண்டைகளாக உருட்டிப் போடவும். இது தண்ணீரில் மிதந்து குளிர்ச்சியாக இருக்கும். இதை சாம்பார் தொட்டும் சாப்பிடலாம். மோர் விட்டுக் கரைத்து (பிரிட்ஜில் வைத்தும்) குடிக்கலாம். இது சத்துள்ள உணவு. பசி தாங்கும். செய்வது சுலபம். சிறியவர் முதல் பெரியவர் வரை சாப்பிடலாம்.

- பார்வதி சங்கர், சேலம் - 7

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

அவல் பிரியாணி

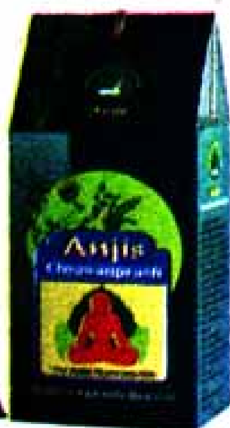
தேவையான பொருட்கள் :
அவல் - 2 கப்,
வெங்காயம் - 1 (சிறியதாக வெட்டவும்)
தக்காளி - பெரியது 1
(சிறியதாக வெட்டவும்)
கேரட் - 2 (துருவியது)
பீன்ஸ் - 50 கிராம் (சிறியதாக வெட்டவும்)
உருளை - 2 (சிறியதாக வெட்டவும்)
ஏலக்காய் - 4,

என் மகள் வீட்டுப்பாடங்களை நிமிஷத்தில் முடித்து விட்டு
மணிக்கணக்காக விளையாடுவாள்.



அவளுடைய ஞாபகசக்திக்கும், துடிப்பிற்கும் ரகசியம் என்ன தெரியுமா?





Anjis CHYAWANPRASH

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுவாக்குகிறது
ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கிறது
இளமையாக உணர உதவுகிறது

அவள் காலை 7.30 மணிக்கே வீட்டைவிட்டுப் போவாள். பள்ளிக்கும் வீட்டிற்கும் இடையே ஸ்பெஷல் க்ளாஸ், கம்ப்யூட்டர் க்ளாஸ், டான்ஸ் க்ளாஸ் எல்லாம் முடித்துவிட்டு வருவாள். வீட்டிற்குத் திரும்பும் போது நிறைய ஹோம் வொர்க்கோடு வருவாள். அது தவிர கார்ட்டூன் பார்க்க வேண்டும். தூங்கவும் வேண்டும். போட்டி நிறைந்த உலகில் அவள் படிப்பிலும், விளையாட்டிலும் முன்னிலை வகிக்கிறாள். ஆஞ்சிஸ் சாவன்ப்ராஷுக்குத்தான் நன்றி சொல்ல வேண்டும். நாள் முழுக்க துடிப்போடும், சுறுசுறுப்போடும் இருக்க அவளுக்கு ஆஞ்சிஸ் சாவன்ப்ராஷ் மகத்தான ஞாபகச் சக்தியையும், ஆற்றல்களையும் தருகிறது.

சாஸ்திரிய ரீதியான ஆயுர்வேத நிபுணர்களால் தயாரிக்கப்படும் ஆஞ்சிஸ் சாவன்ப்ராஷில் உள்ளவை: பிரம்மி -ஞாபகத்திறனை அதிகரிக்கச் செய்வது, வைட்டமின் 'சி' உள்ள நெல்லி மற்றும் பிப்பலி - பதட்டத்தை போக்கும் குணங்களை அதிகமாகக் கொண்டது. ஆரோக்ய வாழ்வுக்கான முழு ஆற்றல்களையும் தற்காப்பு வலிமைகளையும் அளிக்கிறது ஆஞ்சிஸ் சாவன்ப்ராஷ்.
இன்றே பயன்படுத்திப் பாருங்கள். வித்தியாசத்தை உணர்வீர்கள்.

Manufacturer:
Anjis Herbcure Product Pvt. Ltd.,
Chennai-17. Fax : 814 3947

Marketed by :
Franch Herbs Technologies Ltd.,
Fax : +91-44-6444370 or e-mail:franchproducts@vsnl.com

IVY LEAGUE/ANJIS-39-05/02

கிராம்பு - 2,
பட்டை - 1" நீளம்,
மல்லி இலை - சிறிது,
எலுமிச்சம் பழம் - 1,
வத்தல் பொடி - ½ தேக்கரண்டி,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :
அவலை சிறிதளவு நீரில் நனைத்து உடனே வடிகட்டவும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து ஏலம், கிராம்பு, பட்டை போட்டு சிவந்ததும், நறுக்கிய வெங்காயம் போட்டு வதக்கிய பின் கேரட், பீன்ஸ், தக்காளி, உருளை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். பின் காய்கள் வேகுமளவிற்கு நீர் சேர்த்து வேக விடவும். நீர் நன்கு வற்றியதும், நனைத்து வைத்த அவல், எலுமிச்சைச் சாறு, வத்தல் பொடி சேர்த்துக் கிளறவும். உப்பு தேவையான அளவு சேர்த்துக் கிளறி மல்லி இலை தூவவும்.

- எஸ். வி. ராஜலஷ்மி,
திருநெல்வேலி - 3.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

ப்ரட் பேல்பூரி

தேவையான பொருட்கள் :
ப்ரட் துண்டுகள் - 8 (பொரித்தது),
காராசேவ் - ½ கப்,
வெங்காயம் - ¼ கப் (பொடியாக நறுக்கியது)
பச்சை மிளகாய் - 2 (பொடியாக நறுக்கியது)
பொரி - ¼ கப்,
கட்டாமீட்டா சட்னி - ½ கப்,
எலுமிச்சம் பழம் ஜூஸ் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
உருளைக் கிழங்கு - 4 (வேகவைத்தது)
மிளகாய்ப் பவுடர் - ½ டீஸ்பூன்,
காலா நமக் - ¼ டீஸ்பூன்,
உப்பு - ½ டீஸ்பூன்.
அலங்கரிப்பதற்கு :
கொத்துமல்லி தழை - ½ கப்.

செய்முறை :
வேகவைத்த உருளை கிழங்குகளை ¼" அளவாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பொரித்த ரொட்டித் துண்டுகளை ஓர் ப்ளேட்டில் பரப்பவும். பிறகு உருளைக் கிழங்கு துண்டுகள், காராசேவ், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், பொரி, எலுமிச்சைச் சாறு, மிளகாய்ப் பவுடர், காலா நமக், உப்பு இவைகளை கட்டா மீட்டா சட்னியுடன் சேர்த்துக் கலக்கவும். பிறகு இதை ரொட்டித் துண்டுகளின் மேல் பரப்பவும். கொத்துமல்லி தழைகளால் அலங்கரிக்கவும்.

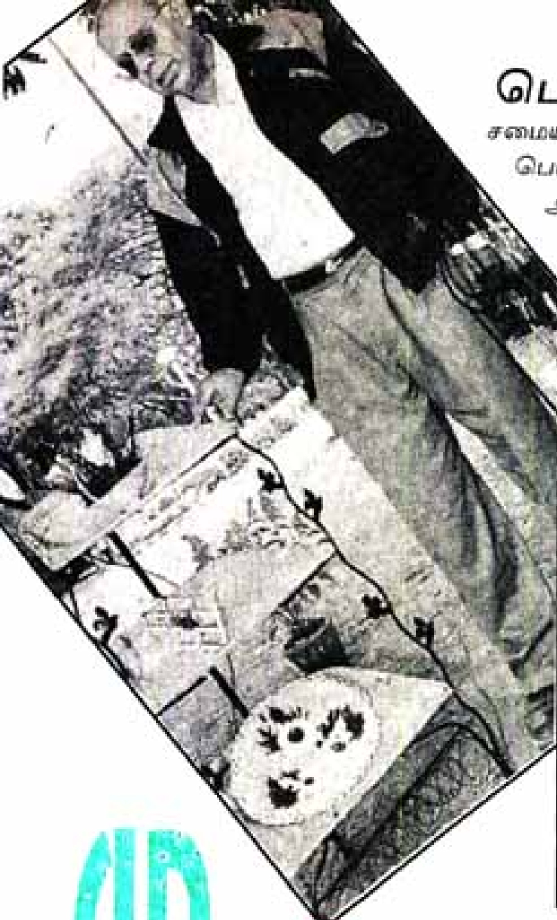
கட்டாமீட்டா சட்னி செய்முறை :
கிஸ்மிஸ் - 50 கிராம்,
பேரீச்சம் பழம் - 50 கிராம்,
வெல்லம் - 50 கிராம்,
கரம் மசாலா - 1 டீஸ்பூன்,
மிளகாய்ப் பவுடர் - 1 டீஸ்பூன்,
ஜீரா பவுடர் - 1 டீஸ்பூன்,
புளி - 1 சிறிய எலுமிச்சை அளவு,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :
கிஸ்மிஸ்ஸையும், பேரீச்சம் பழத்தையும் நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து வெல்லம் சேர்த்து நன்றாக அரைக்கவும். பிறகு கெட்டியாகக் கரைத்த புளியில் கரம் மசாலா, மிளகாய்ப் பவுடர், ஜீரா பவுடர் மற்றும் தேவையான அளவு உப்பு, அரைத்த பேஸ்ட்டுடன் கலந்து நன்றாகக் கெட்டி ஆகிற வரை கொதிக்க விடவும். சட்னி ரெடி.

- சியாமளா ராமசுவாமி,
சென்னை - 4.

காலையில் பல் துலக்குவதற்கு பிரஷ்ஷில் பேஸ்டை எடுத்துக் கொண்டவுடன், சிறிது, ''டேபிள் சால்ட்டை'' அதன் மேல் தூவி விட்டுப் பின்னர் பல் துலக்குங்கள். பற்கள் பளீரென மின்னும். பற்களுக்கிடையே உள்ள கிருமிகளும் அழியும்.





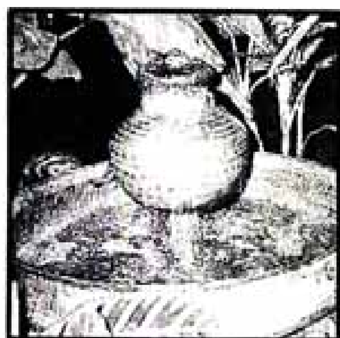
பெங்களூரைச் சேர்ந்த பி.டி. ரவீந்த்ரா சமையலறை சாமான்களை அழகுப் பொருட்களாக மாற்றுகிறார். நாம் முறங்களை அரிசி, பருப்பு புடைக்க உபயோகப்படுத்தி விட்டு மூலையில் போட்டு விடுவோம். ஆனால் இவரோ அதை வைத்து அழகான காய்கறி ஸ்டாண்ட் செய்து விடுகிறார். இதை வரவேற்பறையில் கூட வைக்கும்படி. கலைநயத்துடன் செய்வது இவரது பொழுதுபோக்கு.



முறத்தையும் ஹாலில் வைக்கலாம்!

சமையலறை சாமான்களைக் கொண்டு 'கிச்சன் தோட்டம்' ஒன்றை இவர் உருவாக்கியுள்ளார். 63 வயதாகும் ரவீந்திரா ஹெச்.ஏ.எல்லில் வேலை பார்த்தவர். 1981ம் வருடம் வேலையை உதறி விட்டு விமானம் மற்றும் ஹெலிகாப்டர்களை இறங்க வைக்க தளங்களை உருவாக்கும் பணியில் ஈடுபட்டார்.

உங்கள் கால்களைக் கொண்டு இட்டிலி, தோசை அரைக்க முடியுமா என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். சைக்கிள் பெடலுடன் மாவு அரைக்கும் கல்லை இணைத்துக் கால்களால் சைக்கிளை ஓட்டிக் கொண்டு மாவு அரைக்கும்படியான அமைப்பை இவர் உருவாக்கி உள்ளார். உடல்பலத்தைக் கொண்டு காரியத்தை முடிக்க இவர் எமர்ஜென்ஸி விளக்கை சார்ஜ் செய்யவும், வாட்டர் டாங்கிலிருந்து தண்ணீர் பம்ப் செய்யவும் அதே மாதிரியான முயற்சிகளில்



ஈடுபட்டுள்ளார்.

மெல்லிய எஃகு கம்பிகள் கொண்டு பலவிதமான படைப்புகளில் புதுமை செய்துள்ளார். போட்டோ ஸ்டாண்ட், அழகுப் பொருட்கள், ஈசிசேர் (சாய்வு நாற்காலி) போன்றவற்றைத் தயாரித்துள்ளார்.

ரவீந்திரா கைவண்ணத்தில் உருவான சோபா, டைனிங் டேபிளாகவும் வடிவெடுக்கிறது. இதே சோஃபாவின் உயரத்தைக் குறைத்துக் கட்டிலாக உபயோகிக்கலாம். மேலும் உயரத்தைக் கூட்டி டேபிளாகவும் உபயோகப்படுத்தலாம். இவர் தயாரிக்கும் பொருட்கள் பெங்களூரின் வீடுகளையும், அலுவலகங்களையும் அலங்கரிக்கின்றன. காப்பர் (செம்பு) பாத்திரங்களைக் கொண்டு வாட்டர் பில்டர் தயாரிக்கிறார்.

இவருடைய பாக்டரியின் மொட்டை மாடியில் அழகிய 'சமையலறைத் தோட்டம்' உருவாக்கி உள்ளார். சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் மூங்கில் தட்டுகள் அலங்காரமாக வைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தத் தோட்டத்தில் சரஸ்வதி கோவிலும் உண்டு. சரஸ்வதி சிலையைச் சுற்றி பல செடிகள் உள்ளன. இவர் மாடியில் உருவாக்கிய தோட்டத்தைப் போன்று பலரும் தங்கள் வீட்டு மொட்டை மாடியில் உருவாக்க வேண்டுகோள் விடுத்து உள்ளனர். தோட்டத்தில் நடுவில் செம்பு பாத்திரத்தில் பௌஃண்டனில் தண்ணீர் வருவது போன்று அமைத்திருக்கிறார்.

சமையலறை என்றாலே பெண்கள் வேலைதான் என்று நினைக்கும் ஆண்களில் சமையலறை சாமான்களைக் கொண்டு அழகுப் பொருட்கள் தயாரிக்கும் ரவீந்திரா வித்தியாசமானவர்.

— இந்திரா கோபாலன்

குழந்தை 5



சென்ற இதழில் குழந்தையின் எடை, உயரம் பற்றிக் குறிப்பிட்டு அவற்றை எப்படிக் கணக்கிடுவது என்று எழுதியிருந்தேன். ஒரு பெண்மணி என்னை தொலைபேசியில் அழைத்து.... ''சார்... நீங்க ஏதோ ஃபார்முலா மாதிரி இதக்கூட்டுங்க... அதைப் பெருக்குங்கன்னு எழுதிட்டீங்க... வீட்டைக் கூட்டி பெருக்கவே நேரம் சரியா இருக்குது... இதுல எங்க சார் மத்ததெல்லாம் கூட்டறது...'' என்றார்.

வேறு என்ன சுலபமான வழி என்று அவர் கேட்டதைப் பற்றி யோசித்தபோது உடனே ''ஃபாஸ்ட் புட்'' ஸ்டைலில் அப்படியே எடை, உயரம் பற்றி கொடுத்துவிட்டால் என்ன என்று யோசித்து இங்கு கொடுத்திருக்கிறேன். ஆண் குழந்தைகளுக்கும், பெண் குழந்தைகளுக்கும் தனித்தனியாகக் கொடுத்திருக்கற இந்த அட்டவணையை நீங்கள் நிமிட நேரத்தில் பயன்படுத்தி குழந்தையின் வளர்ச்சி தெரிந்து சாந்தப்படலாம்.



டாக்டர்
வஸந்த் செந்தில்

ஆண்		
வயது	எடை (KG)	உயரம் (Cm)
பிறந்தவுடன்	3.3	50.5
3 மாதம்	6.0	61.1
6 மாதம்	7.8	67.8
9 மாதம்	9.2	72.8
1 வருடம்	10.2	76.1
2 வருடம்	12.3	85.6
3 வருடம்	14.6	94.9
4 வருடம்	16.7	102.9
5 வருடம்	18.7	109.9
6 வருடம்	20.7	116.1
7 வருடம்	22.9	121.7
8 வருடம்	25.3	127.0
9 வருடம்	28.1	132.2
10 வருடம்	31.4	137.5
11 வருடம்	32.2	140.0
12 வருடம்	37.0	147.0
13 வருடம்	40.9	153.0
14 வருடம்	47.0	160.0
15 வருடம்	52.6	166.0
16 வருடம்	58.0	171.0
17 வருடம்	62.7	175.0
18 வருடம்	65.0	177.0

பெண்		
வயது	எடை (KG)	உயரம் (Cm)
பிறந்தவுடன்	3.2	49.9
3 மாதம்	5.4	60.2
6 மாதம்	7.2	66.6
9 மாதம்	8.6	71.1
1 வருடம்	9.5	75.0
2 வருடம்	11.8	84.5
3 வருடம்	14.1	93.9
4 வருடம்	16.0	101.6
5 வருடம்	17.7	108.4
6 வருடம்	19.5	114.6
7 வருடம்	21.8	120.6
8 வருடம்	24.8	126.4
9 வருடம்	28.5	132.2
10 வருடம்	32.5	138.3
11 வருடம்	33.7	142.0
12 வருடம்	38.7	148.0
13 வருடம்	44.0	150.0
14 வருடம்	48.0	155.0
15 வருடம்	51.5	161.0
16 வருடம்	53.0	162.0
17 வருடம்	54.0	163.0
18 வருடம்	54.4	164.0

எடை, உயரம் எல்லாம் துல்லியமாக கவனிக்கலாம்... சரிதான்... ஆனா என்ன சாப்பிட குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கிறது? நாம் கொடுக்கிற உணவு சரிதானா? குழந்தைக்கு அந்த வயதுக்குக் கொடுக்கிற உணவு போதுமா? என்றெல்லாம் நிறைய பேருக்குக் குழப்பம் இருக்கிறது. ஆக குழந்தையின் அடுத்த கட்ட வளர்ச்சி பற்றிப் பேசுவதற்கு முன் அவர்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டிய உணவு பற்றிச் சொல்லி விடுகிறேன்.

குழந்தைக்கு வேண்டிய மிகச் சிறந்த உணவு ஒன்றே ஒன்று சொல்லுங்கள் என்று எந்த டாக்டரைக் கேட்டாலும் அவர்கள் சொல்கிற ஒரே உணவு தாய்ப்பால் என்பதுதான். குழந்தைக்கான மிக அற்புதமான உணவு தாய்ப்பால் தான். முதல் நான்கு மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால்தான் குழந்தையின் உயிர் காக்கும் ஆரோக்கியம் கொடுக்கும் ஆற்றல் பெற்றது. தாய்ப்பால் பற்றி அடுத்த இதழில் விரிவாக எழுதுகிறேன்.

இப்போது தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாமல் போகிற நிலை வரும்போது என்னென்ன கொடுக்கலாம் என்பது பற்றி தெரிவித்து விடுகிறேன்.

தமிழ்நாட்டைப் பொறுத்தவரை புகழ்பெற்ற குழந்தை மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கிற உணவு பசும்பால்தான். (கவனம் _ தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாமல் போகும்போதுதான் இந்த பபால்)

எப்படி கொடுக்க வேண்டும் என்பதை கீழே விளக்குகிறேன். ஒருமுறை பழகிவிட்டால் நினைவில் வைத்துக் கொள்வது சுலபம். நீங்கள் கொஞ்சம் தாமதித்தால் குழந்தையே கலக்கி குடித்துவிடுகிற அளவிற்கு சுலபம்.

பிறந்ததிலிருந்து முதல் இரண்டு வாரம் ஆன குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் முறை:

ஒரு பங்கு பால் + ஒரு பங்கு நீர்

மூன்று முதல் நான்கு வாரம் ஆன குழந்தைகளுக்கு:

இரண்டு பங்கு பால் _ ஒரு பங்கு நீர்

முதல் மாதம் முடிந்த குழந்தைகளுக்கு:

குழந்தைக்குத் தண்ணீர் கலந்து கொடுப்பது தெரிந்து வாயை இறுக்கி மூடிக் கொள்ளும். அந்த நேரத்தில் நீர் மறக்காமல் நீர் கலக்குவதை நிறுத்திவிடலாம். பாலும் கொஞ்சம் சர்க்கரையும் போதும். (அட... கலந்துதாங்க கொடுக்கணும்)

"சார்... என்ன சார் நீங்க. சும்மா பாலும் தண்ணியும் கொடுத்தா போதுமா? இப்பதான் மார்க்கெட்ல லாக்டோஜன் அது இதுன்னு என்னென்னவோ விதவிதமான கலர் டப்பாக்கள் கிடைக்குதே? அதை எப்படி கொடுக்கிறதுன்னு சொல்லுங்க" என்கிறவர்கள் கீழே உள்ள முறையைப் பின்பற்றவும்.

இந்த மாதிரி லாக்டோஜன் போன்ற உணவுத் தயாரிப்புகளைக் கொடுக்கும்போது சர்க்கரை கலக்கத் தேவையில்லை. அந்தப் பவுடர்களிலேயே அவர்கள் இனிப்பு பூசியிருப்பார்கள்.

பிறந்தது முதல், முதல் இரண்டு வாரம் ஆன குழந்தைகளுக்கு:

அந்த பவுடர் டின்னிலேயே ஒரு தக்கையான ஸ்பூன் கொடுத்திருப்பார்கள். அமுத்திப் பிடித்து (விட்டால் ஸ்பூன் 'பேன் காற்றில் பறந்துவிடும்) மெல்ல பால் பவுடரை' எடுத்து அதன் தலையை வெட்டுங்கள். (வெட்டப் பிடிக்காதவர்கள் தலையை தட்டலாம்). ஒன்று அல்லது ஒன்று + அரை ஸ்பூன் எடுத்துக் கொண்டு, அதில் 100மி.லி. என்று கணக்கெல்லாம் பார்க்காமல், தேவையான அளவிற்கு நீர் கலந்து (கண்டிப்பாக நீங்கள் பவுடர் பால் வாங்கும்போது விலை கேட்டு நெஞ்சு கொதித்த அளவிற்குக் கொதித்து ஆறிய தண்ணீர்தான்) குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

மூன்று முதல் நான்கு வாரம்:

இரண்டு ஸ்பூன் பால் பவுடர் + தேவையான அளவு தண்ணீர்.

முதல் மாதம் முடிந்தபின்:

மூன்று ஸ்பூன் பால் பவுடர் + தேவையான அளவு தண்ணீர்.

குழந்தைக்கு இம்முறையில் பாலைப் புகட்ட பாலாடையைப் பயன்படுத்தலாம். அது சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். பாலாடை மீது உங்கள் மேலாடையெல்லாம் பட்டு அசுத்தம் ஆகக் கூடாது. தவிர கழுவும் போது தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்துக் கழுவ வேண்டும். பாலாடையெல்லாம் நான் பார்த்ததே இடையாது என்கிற பெண்கள் சுத்தமான நல்ல பாட்டிலைப் பயன்படுத்தலாம். அதனையும் மேற்சொன்னவாறு சுத்தப்படுத்தி கொடுக்க வேண்டும். வெளியில் இருக்கிற கிருமிகளையும் சேர்த்துப் புகட்டக் கூடாது என்பதுதான் எல்லா டாக்டர்களும் வைக்கிற ஒரே வேண்டுகோள்.

நான்கு மாதங்கள் முடிந்து விட்டதென்றால் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலை நிறுத்தி விட்டு மற்ற உணவு வகைகளுக்கு மெல்ல தயார் படுத்தலாம்.

நான்கு மாதம் முடிந்த குழந்தைக்கு:

கோதுமை அல்லது கேழ்வரகு மாவு இரண்டு ஸ்பூன் + தேவையான அளவு சர்க்கரை + கொஞ்சம் பால் மூன்றையும் கலந்து கொதிக்க வைத்து இளஞ்சூட்டுடன் குழந்தைக்கு ஊட்டலாம்.

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மூன்று முறை கொடுக்கலாம். காசு இருக்கிறவர்கள் கேழ்வரகு, கோதுமைக்கு பதிலாக தயாராக கடையில் கிடைக்கிற நெஸ்டம், ஸெரிலாக் போன்றவற்றைத் தரலாம். உங்கள் விருப்பம்.

ஆறு முதல் எட்டு மாதக் குழந்தைகளுக்கு:

நல்ல வேக வைத்த கல் மாதிரி இல்லாத இட்லி (எங்க வீட்ல இதுக்கு சான்ஸே இல்ல என்று எந்த ஆணாவது குரல் எழுப்பினால் நான் சமரசத்திற்கு வர முடியாது), வாழைப் பழம் (ஆர்வத்தில் முழு பழத்தை ஒரே நேரத்தில் கொடுத்து விடாதீர்கள்), ஆரஞ்சு இரண்டு மூன்று சுளை போன்றவற்றைத் தரலாம்.

நன்றாகக் குழைந்த பொங்கல் கூட தரலாம்.

ஒன்பதாம் மாதம் :

காலையில் இரண்டு பூப்போன்ற இட்லி. மதியம் கொஞ்சம் சாதம், பருப்பு, காய்கறிகள் தரலாம். நெய் வாசம் காட்டலாம். கூடவே இரண்டு முறை பால் கொடுக்கலாம்.

ஒரு வருடம் முடிவில் :

முட்டை, கறி, மீன் கொஞ்சம் கொஞ்சம் டேஸ்ட் காட்டுங்கள். பால் நிறைய கொடுக்கத் தேவையில்லை. ஒரு நாளைக்கு 300மி.லி. போதுமானது. குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப சிறிது சிறிதாக சாதத்தின் அளவைக் கூட்டலாம். சாதத்தோடு பருப்பு கலக்கவும். ஒரு வருடத்திலிருந்து குழந்தை நாம் சாப்பிடுகிற எதையும் சாப்பிடத் தயாராகிவிடும். அதற்காக நாம் "லைட்...லைட்" என்று சொல்லிக் கொண்டு சாப்பிடுகிற (சாப்பாட்டிற்கு இடையில்) காரா பூந்தி, எட்டு சுற்று ஜிலேபி, மிளகு வடை, வாழக்காய் பஜ்ஜி எல்லாம் கொடுத்து குழந்தையைச் சோதிக்க வேண்டாம்.

சார்... குழந்தைகளுக்கு டானிக்குகள் எல்லாம் குடுக்கிறாங்களே?... குடுக்கலாமா? என்கிறவர்களுக்கு என்னுடைய பதில் இதுதான். தாய்ப்பால் குடிக்கிற குழந்தைகளுக்கு எதுவும் தேவையில்லை. பவுடர்பால், பசும்பால் குடிக்கிற குழந்தைகளுக்கு நிச்சயம் கொடுக்க வேண்டும். உங்கள் குழந்தையின் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கிற வைட்டமின் மருந்துகளை கொடுங்கள்.

சென்ற இதழொன்றில் வெண்ணிலா எழுதின உச்சா அடிக்கிற குழந்தை பற்றின கவிதையை குறிப்பிட்டிருந்தேன். அதை கிண்டல் அடித்திருந்தீர்கள் சரி... ஆனால் வெண்ணிலா அந்தத் தொகுப்பில் நல்ல கவிதைகளும் எழுதியிருந்தாரே அதைப் பற்றியும் ஒரு வரி எழுதியிருக்கலாமே என்று வெண்ணிலாவின் ரசிகர் ஒருவர் திருச்செங்கோட்டிலிருந்து கடிதம் எழுதியிருந்தார். உண்மைதான். பிராயசித்தமாக வெண்ணிலாவின் அருமையான கவிதையொன்றை இங்கு குறிப்பிட்டு விடுகிறேன்.

அப்துல் ரகுமானின் பேத்தி ஒருமுறை வானத்தில் இத்தனை நட்சத்திரங்கள் எதற்கு? என்று கேட்க... அவர் திரும்ப "எதற்கு என்று சொல்" என்றிருக்கிறார். "இரவில் நாம் தப்பு செய்யறமான்னு பாக்கறதுக்குத்தான் கடவுள் இத்தனை கண்களை வச்சிருக்கார்னு" பதில் சொன்னது பற்றி அவர் ஒரு புத்தகத்தில் வியந்து எழுதியிருந்தார். உண்மைதான். குழந்தைகளின் உலகம் அற்புதமானது. அதிசயங்கள் நிறைந்தது. நாம் நம் உலகத்தில்தான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். நமக்கு தலைவலிக்காமல் இருக்க குழந்தைகளின் உற்சாகங்களைப் பூட்டி வைக்கிறோம். அவர்களை அவர்கள் உலகத்தில் வாழ அனுமதிப்பதே இல்லை நாம். ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு விதத்தில் குழந்தைகளை சிறைபடுத்த வெண்ணிலா தன் பங்கை பதிவு செய்கிறார்.

"அங்க போகாதே
அதை எடுக்காதே
கீழே இறங்கு
மேல ஏறாதே
பேசாம இரு
சத்தம் போடாதே
சீக்கிரம் தூங்கு
தொணதொணன்னு பேசாதே
இவற்றோடு
லேசான ஒரு கையுயர்த்தலும்
போதுமானதாயிருக்கிறது
குழந்தைகளை
நம் உலகிற்கு
அழைத்துக்கொள்ள..."

முதல் எட்டு வரியை யார் வேண்டுமானாலும் எழுதிவிடலாம். ஆனால் "இவற்றோடு லேசான ஒரு கையுயர்த்தலும் போதுமானதாயிருக்கிறது" என்கிற வரியை எழுத கவிதை மனசு வேண்டும். அம்மாக்களுக்கே அமைகிற அதிசய கணங்களைப் பதிவு செய்வதில் வெண்ணிலா கெட்டிக்காரர்.

சப்பாத்தி மாவில் வெந்தயக் கீரை போட்டுப் பிசைவது போல, மாங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்துக் கலந்து பிசைந்து சப்பாத்தி செய்தால் மிகவும் மணமாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும். குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- சி. கௌதமி



5 போராடியிருந்தால் நான் கோடீஸ்வரி ஆகியிருப்பேன்!

அனுபமா

'அரசன் அன்று கொல்வான்; தெய்வம் நின்று கொல்லும்' என்கிற பழமொழியை நிரூபித்தது என் வாழ்க்கையில் நடந்த சில சம்பவங்கள்.

நான் ஸ்டேட் பாங்க் ஆஃப் இந்தியாவில் ஆஃபீஸராக உத்தியோகத்தை ஏற்று ஒரு மாத காலம் டேராடூனின் பயிற்சிக்காக சென்றேன். என் தந்தையின் உடல்நிலை நன்கு தேறியது. அவருக்கு மேலும் மேலும் முக்கியமான பதவிகளும் பொறுப்புகளும் கொடுக்கப்பட்டன. இரயில்வேயிலிருந்து அவர் பெட்ரோலியம் மினிஸ்ட்ரிக்கு மாற்றப்பட்டார்.



இந்த நிலையில் அப்பாவுக்கு இந்த வேலை பளு தாங்குமா என்று எங்களுக்கெல்லாம் ஒரே கவலை. அவருக்குள்ளும் இந்தக் கவலை இருந்திருக்க வேண்டும். மற்ற எந்த நோய்க்கும் இல்லாத ஒரு பிரத்தியேகமான பிரச்னை இருதய நோய்க்கு உண்டு. என்னதான் அறிகுறிகள் ஏற்பட்டாலும் எந்த நிமிஷம் உயிருக்கு ஆபத்து வரும் என்று எவருக்குமே தெரியாது! இருதய நோயுள்ளவர்கள் நடமாடும் டைம் பாம்கள். அதனால் அவர்களுக்குள்ளும் ஒருவிதமான பீதியும் பாதுகாப்பின்மையும் இருந்துகொண்டே இருக்கும்.

எனக்கு ஒரு சம்பவம் நன்றாக ஞாபகத்தில் இருக்கிறது. ஒருநாள் காலை அப்பா அலுவலகத்திற்கு வண்டியில் கிளம்பினார். சிறிது நேரத்தில் மினிஸ்ட்ரி போன் வந்தது. அவர் அன்று அலுவலகம் ஏன் வரவில்லை என்று? குடும்பமே பதறிவிட்டது. எல்லோரும் அங்கும் இங்கும் ஓட, கிடைத்தவர்களுக்கெல்லாம் போன்கால்கள் பறக்க, வீடே அல்லோலகல்லோலப்பட்டது! எந்த விபரமும் கிடைக்கவில்லை.

பிறகு சாயந்திரம் அப்பா மெதுவாக வந்தார். வீட்டில் குழுமியிருந்த கூட்டத்தைப் பார்த்து "என்ன இங்கே கூட்டம்? ஏதாவது விசேஷமா?" என்று நிதானமாகக் கேட்டார். விஷயம் ஒன்றும் இல்லை. ஆஃபீஸிற்குப் போகும் வழியில் வண்டி நின்றுவிட்டது. ஒதுக்குப்புறமான இடமாக இருந்ததால் போன் வசதியில்லை. இதோ சரியாகி விடும்! என்று இவர்கள் சென்ற சிறு மெக்கானிக் ஷாப்பில் சாயந்திரம் வரையில் இழுத்து விட்டிருந்தார்கள் ரிப்பேர் வேலையை! எங்களிடமிருந்த வண்டி உயிரை கையில் பிடித்துக்கொண்டு ஓடிக் கொண்டிருந்த இருபது வருட பழைய மாடல் ஃபியட் வண்டி! பிரம்மப் பிரயத்தினப்பட்டு கடைசியில் கிளம்பியிருக்கிறது!

இப்படியாக ஒவ்வொரு நாளும் ஏதாவது ஒரு டென்ஷன். இதற்கிடையில் அப்பா, டாக்டர் பத்மாசினி என்கிற பிரபல இருதய நிபுணரைப் பார்த்து அவ்வப்போது பரிசோதனைகள் செய்து கொண்டிருந்தார். இந்த சமயத்தில் அப்பாவைப் பார்க்க ஒரு மருத்துவர்

வந்தார். அவர் பேரும் அகர்வால்தான். டில்லிக்கு அருகில் காசியாபாத் என்னும் இடத்தில் அவருடைய வீடும் கிளினிக்கும் இருந்தன. அவரும் இருதய நோயின் சிறப்பு மருத்துவர் தான். அப்பாவிடம் வெண்ணெய் ஒழுக பேசி ஞாயிற்றுக்கிழமை தன்னுடைய வீட்டிற்கு வரச் சொன்னார். சில பரிசோதனைகள் செய்த பிறகு அப்பாவிற்குப் பெரிதாக ஒன்றும் இல்லை என்றும் தாறுமாறாக அடிக்கும் இருதயத் துடிப்பிற்கு மட்டும் இங்கிலாந்தில் ஒரு விசேஷமான மருந்து தயாராகிறது என்றும், அவர் அங்கு படித்து வேலை பார்த்திருந்த தால் வரவழைத்துத் தருவதாகவும் கூறினார்.

ஆற்றில் விழுந்தவனுக்கு ஒரு சிறு கிளையும் உயிரைக் காப்பாற்றக்கூடிய சக்தி வாய்ந்ததாகத் தெரியுமாம். அப்படித்தான் அப்பாவிற்கும் இருந்ததோ என்னவோ? இரண்டு மகள்களுக்கு இன்னும் திருமணமாகவில்லை. ஓய்வு பெற்றால் ஒதுங்குவதற்கு ஒரு சிறு குச்சுகூட இல்லை! இந்தச் சூழலில் டாக்டர் அகர்வாலுடைய யோசனை சரியாகப்பட்டிருக்கிறது அப்பாவிற்கு.

விலையுயர்ந்த வெளிநாட்டு மருந்தை அப்பா சாப்பிட ஆரம்பித்தார். அப்பாவிடம் ஏற்பட்ட சில மாற்றங்களைப் பார்த்து டாக்டர் பத்மாசினி கவலைப்பட்டார். இதுவரையில் இரத்த அழுத்தமே இல்லாதிருந்த அப்பாவிற்கு இரத்த அழுத்தமும் வேறு சில பக்க விளைவுகளும் தோன்ற ஆரம்பித்திருந்தன. அப்பா டாக்டர் பத்மாசினியிடம் தான் வெளிநாட்டு மருந்து சாப்பிட்டு வருவதை பெரிய விஷயமாக எடுத்துக் கொண்டு கூறவும் இல்லை. வேலை பளு ஜாஸ்தி இருப்பதால் தான் இந்த மாற்றங்கள் ஏற்பட்டிருக்கும் என்று நினைத்து டாக்டர் பத்மாசினி அப்பாவை ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளும்படி வற்புறுத்தினார்.

நாளாவட்டத்தில் டாக்டர் பத்மாசினிக்கு விஷயம் தெரிய வந்தபோது அவர் அதிர்ந்துவிட்டார். அந்த வெளிநாட்டு மருந்து அப்பாவைப் போன்ற அறிகுறிகள் உள்ளவர்கள் எடுத்துக் கொள்ளவே கூடாதாம். சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படுவதோடு இருதயத் துடிப்பு மேலும் அதிக தாறுமாறாக அடித்து உயிருக்கே ஆபத்து விளைவிக்கக் கூடியதாம்! வேறு விதமான இருதயப் பிரச்னைகளுக்கென்று ஏற்பட்டது அந்த மருந்து. டாக்டர் பத்மாசினி அப்பாவிடம் சத்தம் போட்டுவிட்டு டாக்டர் அகர்வாலிடம் நேரில் போய் சண்டை போட்டுவிட்டு வந்தார். "என்னுடைய பேஷண்டை எப்படி ஏமாற்றலாம்!" என்று.

டாக்டர் அகர்வாலின் வைத்தியம் சட்டென்று நிறுத்தப்பட்டது. அத்துடன் அப்பாவின் உடல்நிலையில் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்பட்டு இலாகாவில் பல முக்கியமான ஒப்பந்தங்களை முடித்து நல்ல பெயரும் சம்பாதித்தார் அவர்.

சில வருடங்களுக்குப் பிறகு அப்பாவிற்கு டாக்டர் அகர்வாலிடமிருந்து மிக உருக்கமான ஒரு கடிதம் வந்தது. அவருக்கு மிகவும் அழகான ஒரு மகள் இருந்தாள். பதினெட்டு வயதுடைய அவள், நோய்வாய்ப்பட்டு இன்றென்று இறந்துவிட்டதாக எழுதியிருந்தார் அவர். "நான் உங்களைப் போன்ற நல்லவரை வஞ்சித்ததால் தெய்வம் எனக்குக் கொடுத்த தண்டனை இது. உங்களிடம் நான் மன்னிப்பு கேட்காவிட்டால் என்னுடைய மகளுடைய ஆத்மா சாந்தியடையாது! என்னை மன்னித்து விடுங்கள்" என்று எழுதியிருந்தார். அதைப் படித்துவிட்டு எங்கள் எல்லோருக்குமே துக்கமாக இருந்தது!

அந்த டாக்டரினுள் எங்கோ மூலையில் ஒட்டிக் கொண்டிருந்த மனசாட்சி தட்டி எழுப்பப்பட்டு விட்டிருந்தது. ஆனால் வேறு சில மருத்துவர்களுக்கு என்ன நடந்தாலும் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் மனசாட்சி எழுந்திருக்கவே எழுந்திருக்காது! அந்த அதிசயத்தையும் நான் பார்த்தேன்!

ஆப்பம், அப்பம் போன்றவை ஸ்பாஞ்ச் போன்று மெத்தென்று வர ஒரு ஆழாக்கு அரிசிக்கு, இரண்டு ஸ்பூன் உளுந்தும், 25 கிராம் சேமியாவும் தனியே ஊற வைத்து அரைத்துச் சுட அப்பம், ஆப்பம் இரண்டும் பஞ்சுபோல் மென்மையாக இருக்கும். பிறகு அதன் நடுவில் குழிவான பகுதியில் திராட்சை அல்லது மாங்காய்த் துருவல் அரை டீஸ்பூன் தூவி செய்ய ஆப்பம் 'தூள்' கிளப்பும்.

- சி. கௌதமி



✆: 04144-38610 (CDM) - Fax: 04144-38987
E_mail: audde_diroff@yahoo.co.in



அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம்
தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம்
திறந்தமுறைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பு

2002–2003 ஆம் ஆண்டுக்கான சேர்க்கை அறிவிப்பு – முதுகலை, இளங்கலை மற்றும் பட்டயப் படிப்பு

தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம் கீழ்க்கண்ட படிப்புகளைத் திறந்தமுறைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பின் கீழ் வழங்குகிறது.

சேர்க்கைக்கு முறையான கல்வித் தகுதி தேவையில்லை

1. முதுகலை படிப்புகள் (இரண்டு ஆண்டுகள்)

எம்.ஏ.:
வரலாறு* / பொருளாதாரம்* / சமூகவியல்* / ஆங்கிலம் / தமிழ் / பொதுத்துறை ஆட்சியியல்* / மக்கள் தொகையியல்*

எம்.காம்.:
கூட்டுறவு மேலாண்மை* / வங்கியியல் மற்றும் காப்பீட்டு மேலாண்மை*

2. இளங்கலை படிப்புகள் (மூன்று ஆண்டுகள்)

பி.ஏ.:
வரலாறு* / சமூகவியல்* / உளவியல் / பொருளாதாரம்* / அரசியல் அறிவியல்* / ஆங்கிலம் / தமிழ் / மக்கள் தொகையியல்* / மற்றும்
பி.லிட்.(தமிழ்) / பி.காம்* /
பி.எஸ்ஸி. (கணிதம்) / பி.பி.ஏ.
பி.எம்.எம் (சந்தையியல் மேலாண்மை)*

3. பட்டயப் படிப்பு (ஓராண்டு)

சைவ சித்தாந்தம்*

*இக்குறியிட்டவை அனைத்தும் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழ் வழி சார்ந்தவை

தகுதி:

இளங்கலை, பட்டயப் படிப்புகளில் (எண்கள் 2 மற்றும் 3) சேர விரும்புபவர்கள் 01.07.2002 அன்று 18 வயது நிரம்பியவர்களாகவும், முதுகலைப் படிப்புகளில் (எண் 1) சேர விரும்புபவர்கள் 21 வயது நிரம்பியவர்களாகவும் இருத்தல் வேண்டும். விண்ணப்பதாரர்கள் நுழைவுத் தேர்வில் தேர்ச்சி பெற்ற பின்னர்தான் அவர்களுடைய படிப்புச் சேர்க்கை நிரந்தரமாக்கப்படும்.

விண்ணப்ப வேண்டுகோள் கடிதத்துடன் Director, D.D.E., Annamalai University என்ற பெயரில் ரூ. 80/-க்கான வங்கி வரைவினை (Demand Draft) அண்ணாமலைநகர் அல்லது சிதம்பரத்தில் உள்ள எந்த வங்கியிலும் மாற்றக் கூடியதாக எடுத்து இயக்குநர், தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம், அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம், அண்ணாமலைநகர் – 608 002 என்ற முகவரிக்கு தன் முகவரி உள்ள உறையுடன் (27 செ.மீ. × 21 செ.மீ) அனுப்பி விண்ணப்பப் படிவத்தையும் குறிப்பேட்டையும் 26.04.2002 முதல் பெற்றுக்கொள்ளலாம். காசோலைகள், பணவிடைகள் மற்றும் அஞ்சல் ஆணைகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படமாட்டாது. 26.04.2002 அன்றோ அதற்கு பிறகோ எடுக்கப்பட்ட வங்கி வரைவுகளே ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். விண்ணப்பிக்க உள்ள படிப்பை தெளிவாகக் குறிப்பிட வேண்டும்.

விண்ணப்பப் படிவத்தினை நேரில் பெற விரும்பும் விண்ணப்பதாரர்கள் ரூ. 60/-ஐ தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககத்திலும் கீழ்க்கண்ட படிப்பு மையங்களிலும் அலுவல் நேரங்களில் நேரடியாகச் செலுத்தி விண்ணப்பப் படிவத்தினை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

விண்ணப்பப் படிவங்கள் 12.07.2002 வரை அளிக்கப்படும்.

நிறைவு செய்யப்பட்ட விண்ணப்பங்கள் வந்து சேரக் கடைசி நாள்: 24.07.2002.

நேரடிச் சேர்க்கை:

நுழைவுத் தேர்வுக்கான நேரடிச் சேர்க்கை தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம் மற்றும் அனைத்து படிப்பு மையங்களிலும் அனுமதிக்கப்படும்.

1999-2000, 2000-2001, 2001-2002-ம் ஆண்டுகளில் நுழைவுத் தேர்வில் தேர்ச்சி பெற்று, வகுப்பில் சேர முடியாதவர்கள் இவ்வாண்டு நுழைவுத் தேர்வின்றி 2002-2003-ம் ஆண்டுக்கான விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்து அனுப்பி சேரலாம்.

நுழைவுத் தேர்வு 05.10.2002 மற்றும் 06.10.2002 ஆகிய இரண்டு நாட்களில் குறிப்பேட்டில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள இடங்களில் நடைபெறும்

விண்ணப்பப் படிவம் மற்றும் சேர்க்கை பற்றிய விவரங்களுக்கு, மாணவர்கள் நேரடியாக படிப்பு மையங்களையும், நேரடியாக அல்லது தபால் மூலமாக தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககத்தையும், அணுகும்படி கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள். விண்ணப்பப் படிவங்கள் மற்றும் சேர்க்கை, தனிப்பட்ட அமைப்புகள் அல்லது நபர்கள் மூலம் வழங்கப்படுவதில்லை. முறைகேடான விண்ணப்பங்கள் நிராகரிக்கப்படும்.

தேசிய தரச்சான்று மற்றும் மதிப்பீட்டுக்குழு அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகத்திற்கு நான்கு நட்சத்திர உயர்நிலை சான்றிதழை ஐந்தாண்டு காலத்திற்கு அளித்திருக்கின்றது

டாக்டர் M. ஆறுமுகம்
இயக்குநர்

டாக்டர் M. இரத்தினசபாபதி
பதிவாளர்

இடம்: அண்ணாமலைநகர்
நாள்: 17.04.2002

படிப்புமையங்கள்

1. கொல்கத்தா [illegible] கொல்கத்தா – 700 029 [illegible] 2. கோயம்புத்தூர் [illegible] கோயம்புத்தூர் – 641 018 [illegible] 3. காரைக்குடி [illegible] காரைக்குடி – 630 002 [illegible] 4. சென்னை [illegible] சென்னை – 600 008 [illegible] 5. அம்பத்தூர் [illegible] சென்னை – 600 053 [illegible] 6. [illegible] சென்னை – 600 044 [illegible] 7. மதுரை [illegible] மதுரை – 625 001 [illegible] 8. நாகர்கோவில் [illegible] நாகர்கோவில் – 629 001 [illegible] 9. புது தில்லி [illegible] புது தில்லி – 110 062 [illegible] 10. சேலம் [illegible] சேலம் – 636 001 [illegible] 11. திருநெல்வேலி [illegible] திருநெல்வேலி – 627 [illegible] 12. திருச்சி [illegible] திருச்சி – 620 018 [illegible] 13. வேலூர் [illegible] வேலூர் – 632 001 [illegible] 14. ஹைதராபாத் [illegible] ஹைதராபாத் – 500 020 [illegible] 15. புதுச்சேரி [illegible] புதுச்சேரி – 605 001 [illegible] 16. பெங்களூர் [illegible] பெங்களூர் – 560 004 [illegible] 17. திண்டுக்கல் [illegible] திண்டுக்கல் – 624 001 [illegible] 18. ஈரோடு [illegible] ஈரோடு – 638 003 [illegible] 19. நாமக்கல் [illegible] நாமக்கல் – 637 001 [illegible] 20. திருப்பதி [illegible] திருப்பதி – 517 501 [illegible] 21. திருவனந்தபுரம் [illegible] திருவனந்தபுரம் – 695 005 [illegible] 22. தஞ்சாவூர் [illegible] தஞ்சாவூர் – 613 001 [illegible].

தக்காளி ஜ் புலாவ்



சூடான தண்ணீரில் ஒரு கிலோ தக்காளிப் பழங்களைப் போட்டு சுமார் 7-8 நிமிடங்கள் வைக்கவும். பிறகு அவற்றை வெளியே எடுத்து பழங்கள் பிழியும் வடிகட்டியில் போட்டுப் பிழிந்தால், தோல், விதை சக்கை மேலே தங்கி, கெட்டியான ஜூஸ் கீழே உள்ள பாத்திரத்தில் விழும். இதைத்தான் இந்த புலாவிற்கு உபயோகிக்க வேண்டும். (இதை டொமேட்டோ ப்யூரி என்றும் கூறலாம்)

தேவையான பொருட்கள் :

தக்காளி ஜூஸ் - 4 கிண்ணம்,
பாஸ்மதி அரிசி - 1½ கிண்ணம்,
வெங்காயம் - 2,
மஞ்சள் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்,
கரம் மசாலாப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
லவங்கப்பட்டை - 1 (சிறியது)
கிராம்பு - 2,
ஏலம் - 2,
பிரியாணி இலை - 1,
மிளகாய்ப் பொடி - 1½ டீஸ்பூன்,
ஓமம் + சுக்கு - ½ டீஸ்பூன் (பொடித்தது)
பொடி உப்பு + தண்ணீர் - தேவையானது,
முந்திரி பருப்பு - 10 (உடைத்தது)
உலர்ந்த திராட்சை - 10,
நெய் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்



செய்முறை :

சிறிது நெய்யை வாணலியில் விட்டு சூடாக்கி, முந்திரி, உலர்ந்த திராட்சையை வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

வெங்காயத்தைத் தோல் நீக்கிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

பாஸ்மதி அரிசியை 2 ஸ்பூன் நெய் விட்டு லேசாக வறுத்துக் கொண்டு தேவையான தண்ணீர் விட்டு வேகவைத்துக் கொள்ளவும்.

கொஞ்சம் நெய்யில் மசாலா சாமான்களை வறுத்து, பின் வெங்காயம் மற்றும் கரம் மசாலா பொடியைச் சேர்த்து வதக்கவும். இத்துடன் மஞ்சள் பொடி, மிளகாய்ப் பொடி, ஓமம் + சுக்குப் பொடிகளைச் சேர்க்கவும். இவற்றைச் சற்றே வதக்கிய பிறகு தக்காளி ஜூஸை சேர்த்துத் தேவையான உப்பு சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும்.

மிதமான தீயாக எரிய வேண்டும். இந்தக் கலவை நன்கு கொதித்துக் கெட்டியானதும் புலவு சாதத்துடன் கலந்து, மீதி நெய் மற்றும் முந்திரி - திராட்சைகளைப் போட்டு லேசாக ஒரு கிளறு கிளறி சாப்பிடலாம்.

— மீனலதா

சமையல் சந்தேகங்கள்?

டி. கவிதா, கடலூர்.

'ரீபைண்ட் ஆயிலி'ன் நன்மை என்ன? நான் சமீபத்தில் ஒரு புத்தகத்தில் படித்தது அதிர்ச்சியாக இருந்தது. எண்ணெயை ரீபைன் செய்து அதில் உள்ள கொலஸ்டிராலை எடுக்கும் போது அதனுடன் இரும்புச் சத்து, வைட்டமின் 'ஈ' போன்றவை வெளியேறுகிறது. அதனால் சாதாரண கடலை எண்ணெயைப் பயன்படுத்துங்கள் என எழுதப்பட்டிருந்தது. இது சரியா?

சமையல் எண்ணெயைப் பற்றி இதே பகுதியில் இதற்கு முன்பே பதில் எழுதியிருந்தேன். முதலில் 'கொலஸ்டிரால்' என்றால் என்ன என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். எந்த ஒரு இயற்கையான உணவிலும் நேரடியான கொலஸ்டிரால் என்பது இல்லவே இல்லை. உணவானது ஏதாவது ஒரு மிருகத்தால் ஜீரணிக்கப்பட்டு மாற்றப்பட்டு வெளியே வரும் போது தான் உண்டாகும்.

உதாரணத்திற்கு பாலை எடுத்துக் கொள்வோம். செடி, தழை போன்றவைகளை சாப்பிடும் பிராணியானது உடலில் கொழுப்பை மாற்றிய பின்பே கொலஸ்டிரால் உண்டாகும். அதனால் பால், தயிர், நெய், வெண்ணெய் போன்றவற்றில் 'கொலஸ்டிரால்' இருக்கும். தாவர எண்ணெயில் கொழுப்புச் சத்து இருக்குமே தவிர, 'கொலஸ்டிரால்' இருக்காது.

அடுத்ததாக எண்ணெய் என்பது எதிலிருந்து எடுக்கப்படுகிறது? கொட்டைகள் மற்றும் பருப்பு வகைகளில் இருந்து. (நட்ஸ் அண்ட் ஆயில் சீட்ஸ்)



ரீபைன் செய்யாமல் நேரடியாகப் பிழிந்தால் அது 'குருட்' ஆக இருக்கும். அதில் முதலில் சரியான நிறம் இருக்காது. தேவையற்ற கொழுப்புகள் இருக்கும். (சோப் செய்ய உபயோகப்படும் கொழுப்பு) உபயோகப்படுத்தும் நிலையில் இருக்காது. ஏதாவது பொரித்தீர்களானால் நுரைத்து வரும், பண்டம் பொரிந்ததா வறுபட்டதா என்று தெரியாது.

உலக அளவில் பார்த்தீர்களானால் 'ரீபைன்' செய்யாமல் யாருமே உபயோகப்படுத்துவது இல்லை. விதையாக இருக்கும் போது இருக்கும் அளவு 'வைட்டமின் ஈ' எண்ணெயில் இல்லாதிருக்கலாம். அதாவது ஓரளவு குறையக்கூடும். மற்றபடி கெடுதல் ஏதும் இல்லை. ஆனால் நமக்குத் தேவையான சத்துக்களை நாம் தாராளமாக சரிவிகித உணவை

பதில்கள் : மல்லிகா பத்ரிநாத்

உண்பதால் மட்டுமே பெற்று விடலாம். எண்ணெயில் இருந்து பெற வேண்டிய அவசியமே இல்லை.

இன்னமும் சொல்லப் போனால் ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு நாளுக்கு 2 அல்லது 3 டீஸ்பூன் எண்ணெய் மட்டுமே தேவை. மற்றவையெல்லாம் அதிகம்தான்.

இப்போதைய விஞ்ஞானிகள் கூறுவது என்னவென்றால் தாங்கள் மாதத்திற்கு மொத்தமாக 5 கிலோ வாங்கினால் ஒரே எண்ணெய் வாங்காமல் வெவ்வேறு வகை எண்ணெய் வாங்கி உபயோகப்படுத்தவும். கடலை எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய், சோயா எண்ணெய் என்று வெவ்வேறு வாங்கவும். இவைகளை ஒன்றாகக் கலக்கக் கூடாது.

அதாவது தினசரி சமையலுக்கு சூரியகாந்தி எண்ணெய், பொரிப்பதற்கு கடலை எண்ணெய், தாளிக்க, மிளகாய்த் தூள் போன்றவற்றிற்கு கலக்க மற்றும் ஒருசில உணவு வகைகளுக்கு நல்லெண்ணெய் என்று மாற்றி உபயோகப்படுத்தினால் தங்களுக்கு நல்லது.

மற்றபடி லூசில் வாங்காமல் பாக்கெட் மற்றும் கேனில் கிடைக்கும் கலப்படமில்லாத எண்ணெயாகப் பார்த்து வாங்கவும். விளம்பரங்களால் ஏமாற்றப்படாமல் உபயோகப் படுத்திப் பார்த்து தரமானதை வாங்கி ஆரோக்கியமாக வாழுங்கள்.

வி. லதா, பழவந்தாங்கல்.

1. கேக் செய்யும் போது எசன்ஸை எப்போது சேர்க்க வேண்டும்?

2. தேவையான அளவு என்றால் எப்படி? (1 கப் மாவு அளவிற்குச் சொல்லவும்)

3. எஸென்ஸை வாங்கினால் எவ்வளவு நாள் வைத்திருக்கலாம்? எஸென்ஸ் கெட்டுப் போனால் எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது?

கேக் செய்யும் போது மாவை கலந்த பிறகு கடைசியாக பேகிங் டிரேயில் கொட்டுவதற்கு முன்பு கலந்து பிறகு சூடாக்கிய ஓவனில் வைத்து 'பேக்' செய்யவும்.

2. 1 கப் மைதா மாவிற்கு 1 டீஸ்பூன் அளவு (5 மி.லி) சேர்க்கலாம். இரண்டு, மூன்று விதமான எஸென்ஸ் சேர்த்துச் செய்வதானால் குறைத்துச் சேர்க்கவும். அதிகமான 'எஸென்ஸ்' தேவையில்லை. கேக்கிற்கு நல்ல 'ஃபிளாவர்' வருவதற்காக மட்டுமே எஸென்ஸ் சேர்க்கப் படுகிறது.

3. பொதுவாக எஸென்ஸில் கெட்டுப் போவதற்கான சமாச்சாரங்கள் ஏதும் இல்லை. ஒன்றரை அல்லது 2 வருடங்களானால் வாசனை குறைந்து விடுமே தவிர கெட்டுப் போகாது. ஆனால் எஸென்ஸை உபயோகப் படுத்தும் விதம் முக்கியமானது.

நான் கவனித்த வரை பலர் அதனுடைய மூடியாலேயே அளந்து ஊற்றி விட்டு கழுவி ஈர மூடியை அப்படியே பாட்டிலின் மேல் மூடுவர். அப்படிச் செய்தால் மூடியில் உள்ள ஈரம் எஸென்ஸின் உள்ளே கலந்தால் கெட்டுப் போக வாய்ப்புகள் உண்டு. எஸென்ஸ் பாட்டிலை வைக்கும் இடம் வெய்யில் படக்கூடாது.

முடிந்தவரை ஒரு ஸ்பூனின் உதவியால் அளந்து ஊற்றவும். கிண்ணத்தில் ஊற்றி அதிகமாகி விட்டது என்று மறுபடியும் பாட்டிலின் உள்ளே ஊற்றுவது என செய்யக் கூடாது. நாங்கள் எல்லோரும் 4 அல்லது 5 வருடங்கள் கூட வைத்திருக்கிறோம். ஏதும் ஆவது இல்லை. வாசனை மட்டுமே குறைந்து விடுகிறது. வாங்கும் போது கம்பெனி லேபிள் உள்ளதைப் பார்த்து வாங்கவும்.

முடிந்தவரை மூடியைத் திறந்ததும் முகர்ந்து பார்த்த பிறகு கேக் மாவுடன் சேருங்கள். நன்றாக இல்லாதது போல உங்களுக்குத் தோன்றினால் எறிந்து விடவும்.



வழக்கமாக கட்லெட்டுகளை ரொட்டித் தூளில் புரட்டிச் சுடுகிறோம். மாறாக பருப்புப் பொடியில் கட்லெட்களைப் புரட்டிப் பொரித்தெடுங்கள். ருசியிலும், சுவையிலும் மனதைக் கவரும்.

- சி. கௌதமி



பால் ஒரு சமச்சீரான உணவு. பொதுவாக குழந்தைகள் யாரும் பாலை அப்படியே குடிக்க விரும்புவதில்லை. அதில் போர்ன் விடா, ஹார்லிக்ஸ் என்று போட்டுக் கலந்தால் குடிக்க விருப்பம். இப்படிக் குடித்தால் பாலில் உள்ள முழுச் சத்தும் மாறாமல் கிடைக்குமா? பாலில் சர்க்கரை சேர்த்துக் குடிக்கலாமா? தேன் கலக்கலாமா?

பாலுடன் போர்ன்விடா, ஹார்லிக்ஸ் போட்டுக் கலப்பதால் பாலில் உள்ள சத்துக்கள் குறையாது. மேலும் இதைப் போன்றவற்றில் 'மால்ட்' இருப்பதால் புரதச்சத்தும், வைட்டமின் சத்துக்களும் கிடைக்கின்றன. 'மால்ட்' என்றால் தங்களுக்குத் தெரியுமென

நினைக்கிறேன். பயறு அல்லது தானிய வகைகளை முளைகட்டி, வறுத்துச் செய்வது. அதனால் இன்னமும் ஊட்டச்சத்து அதிகமாகுமே தவிர குறையாது. நல்லதுதான். 1 அல்லது 2 டீஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்ப்பதால் தவறு ஏதும் இல்லை. அதனால் எந்தச் சத்துக்களும் மாறாது. தேன் சேர்ப்பதால் தவறு ஏதும் இல்லை.

முளை விட்ட பயிர்களில் 'சாலட்' செய்து சாப்பிடும் போது ஸ்மெல்' (ஊற வைத்தால் வருகிறது) வருவதைத் தடுக்க என்ன வழி?

பயறை எப்படி முளை கட்டினால் நன்றாக வரும் என்பதைப் பற்றி இதற்கு முன்பே எழுதியுள்ளோம். அதாவது பயறை ஊறவைத்த பின் தண்ணீரை முழுவதும் வடித்து விட்டு ஒரு தடவை கழுவி விட்டு பிறகு துணியில் முளை கட்டவும். ஒருநாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை அந்தத் துணியை முறுக்கி அப்படியே குழாயடியில் வைத்து ஈரம் செய்து வைக்கவும்.

நன்றாக முளை வந்ததும் (மறுநாள்) துணியை எடுத்து விட்டு கிண்ணத்தில் வைக்கலாம். முளை கட்டி, வைத்திருக்கும் கிண்ணத்தின் மேல் காற்று உள்ளே போகும்படி ஓட்டை போட்ட தட்டு அல்லது சல்லடையால் மூடவும். காற்று, ஈரம், இருட்டு மூன்றுமே நல்ல முளை வருவதற்கு தேவை.

இப்படிச் செய்யும் போது கண்டிப்பாக எந்தவித வாசனையும் வராது. 'சாலட்' செய்த பிறகு எலுமிச்சை ஜூஸ் பிழிந்த பிறகு சிறிது நேரம் ஊறியபின் பரிமாறலாம். (அரை மணி நேரம்). அப்போது நன்றாக இருக்கும். அதோடு வெள்ளரிக்காய், கேரட், தக்காளி போன்று பல வகையாகக் கலந்து செய்யும் போது நன்றாக ருசியாக இருக்கும். பார்ப்பதற்கும் கலர் கலராக சாப்பிடத் தூண்டும்படி இருக்கும்.

பி. ஜான்சி ராணி, ஏற்காடு.

சிறிய வெங்காயத்திற்கும் (சாம்பார் வெங்காயம்) பெரிய வெங்காயத்திற்கும் என்ன வித்தியாசம்? என் வீட்டில் எல்லா சமையலுக்கும் சிறிய வெங்காயம்தான் பயன்படுத்துகிறோம். (பிரியாணி உட்பட) ஆனால் மங்கையர் மலரிலும், டீவிக்களிலும் கூட நீங்கள் பெரிய வெங்காயம்தான் அதிகம் பயன்படுத்துகிறீர்கள். எது சரி?

சத்துக்களைப் பொறுத்தவரையில் பார்த்தால் பெரிய வெங்காயத்திற்கும், சிறிய வெங்காயத்திற்கும் அதிக வித்தியாசமில்லை. புரதமும், இரும்புச் சத்தும் ஓரளவு சிறிய வெங்காயத்தில் அதிகமாக உள்ளது. ருசி என்று பார்க்கும் போது கட்டாயமாக எல்லோருடைய ஓட்டும் சிறிய வெங்காயத்துக்குத்தான். மற்றபடி இங்கு என்னைப் போல் நிறைய பேர் சௌகரியத்திற்காக மட்டுமே பெரிய வெங்காயம் உபயோகப்படுத்துகிறோம்.

சென்னை போன்ற பெரிய நகரங்களில் வேலைக்கு வரும் ஆட்கள் கூட அதிக நேரம் தங்கி வேலை செய்ய மாட்டார்கள். நம்மை விட ஓட்டம்தான். எப்படியெல்லாம் வேலையை சுலபமாக்க முடியுமோ', சுலபமாக்கிக் கொள்வோம். அவ்வளவுதான். மற்றபடி தாங்கள் விருப்பப்படி எப்படி வேண்டுமானாலும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

யமுனா சின்னையன், நெய்வேலி - 3.

நூடுல்ஸ் பாக்கெட்டில் வரும் மசாலா பொடி போலவே வீட்டில் தயாரிக்க முடியுமா? எத்தனையோ முறை முயற்சி செய்தும் அதே ருசி வரவே மாட்டேன் என்கிறது.

இதைப் போல பலரும் பல இடங்களில் கேட்கிறீர்கள். சிப்ஸில் வருவது போன்ற மசாலா செய்முறை வேண்டும் என்கிறீர்கள். உங்களுக்காக ஒன்றைச் சொல்ல விரும்புகிறேன். பெரிய கம்பெனிகள் எல்லாம் மார்க்கெட்டில் ஒரு 'ஃபீளாவர்'ஐ விற்பனைக்குக் கொண்டு வருவதற்கு முன்பாகவே பலவிதங்களில் பல காம்பினேஷன்ஸ் செய்து பார்த்து, பலரிடம் கொடுத்து ருசி பார்த்த பிறகே விற்பனைக்கு என்று வருகின்றனர். அப்படி இருக்கையில் அதை சாம்பார்ப் பொடி, ரசப் பொடி போல வீட்டில் செய்ய முடியும் என்று நினைக்க வேண்டாம்.

மேலும் அவர்களெல்லாம் உலர்ந்த வெங்காயப் பொடி, தக்காளிப் பொடி, இஞ்சி, பூண்டுப் பொடி போன்றவற்றையெல்லாம் சேர்த்து உபயோகப்படுத்தித்தான் தயாரிக்கின்றனர். இவையெல்லாம் நமக்குக் கடைகளில் கிடைக்காது.

புலாவ் செய்து இறக்கும் போது சிலர் பிரெட்டை நெய்யில் வறுத்துப் போடுவார்கள். பனீரை பொன்னிறமாக பொரித்துப் போட்டால் நீண்ட நேரம் கரகரப்பாக இருக்கும்.

- பத்மஜா ராமகோபால்.





உஷா ஸ்ரீகுமார்



எம்பாஸ்டு (ரவை) பூக்கள்

அழகான கைவினைப் பொருட்கள் செய்ய நாம் பயன்படுத்தும் சில மூலப் பொருட்கள் நம் புருவங்களை உயர்த்தச் செய்யும்.

மரத்தூளில் கலர்ப் பொடி சேர்த்து அழகான ரங்கோலி போடுவதை நாம் பார்த்திருப்போம்.

தேங்காய் கொட்டாங்குச்சியை சுத்தப்படுத்தி அதில் செய்யப்பட்டுள்ள பவுடர் டப்பா, தென்னை மரத்தின் பண்ணாடையில் (முகம் சுளிக்காதீங்க... அதன் பெயரே அது தான்!) பட்டாம்பூச்சி பொம்மை என்று உபயோகமற்ற, எளிதில் கிடைக்கக் கூடிய, செலவு அதிகமற்ற பொருட்கள் பெண்கள் கைவண்ணத்தில் அழகான ஷோ கேஸ் பொருட்களாக மாறுவதிலிருந்து நாம் சுலபத்தில் புரிந்து கொள்ளக் கூடியது ஒன்று தான்.

அது, கற்பனை வளமும், பொறுமையும், சிறிது முயற்சியும் இருந்தால் எத்தனையோ விதப் பொருட்களிலிருந்து விதவிதமான அற்புதங்களை அனைவருமே எளிதில் செய்யக் கற்றுக் கொள்ளலாம் என்றுதான்.

கலைப் பொருட்கள் செய்வதற்கு வேண்டிய பொருட்கள் வாங்க எங்கெங்கோ அலையாமல் அதிகச் செலவு செய்யத் தேவையில்லாமல் செய்யக் கூடிய பொருட்களுக்குக் குடும்பத்தார் அனைவருடைய வரவேற்பும் இருக்கும் என்பது நாம் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

'எம்பாஸ்டு ப்ளவர்ஸ்' செய்வதற்கு நாம் உபயோகப்படுத்தும் பொருட்கள் சற்று ஆச்சரியமூட்டும்.

இதற்குத் தேவையான பொருட்கள் -

1. செராமிக் பவுடர் அல்லது சாக் பவுடர்
2. ரவை (ஆமாங்க... ரவா உப்புமா செய்வதற்காக அடுக்களையில் நீங்க வச்சிருக்கும் ரவையேதான்)



3. ஃபெவிகால்

4. ப்ளைவுட்

5. விருப்பப்பட்ட நிறங்களில் எனாமல் பெயிண்ட் அல்லது ஆயில் பெயிண்ட்

6. இன்சுலேஷன் டேப்

செய்முறை

1. ப்ளைவுட்டின் பின் பக்கம் ரீப்பர் அடித்து வளையங்கள் பொருத்தி சுவற்றில் மாட்ட வசதியாக தயார் செய்து கொள்ளுங்கள்.

2. ரவையை சூடான வாணலியில் வறுக்கவும். சற்று பெரிய சைஸ் ரவை இருந்தால் 'எஃபக்ட்' நன்றாக இருக்கும்.

3. சாக் பவுடருடன் சம அளவு ரவையைக் கலந்து ஃபெவிகால் சேர்த்துப் பிசையவும்.

4. இதில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டி அடை மாவு பதத்தில் கரைக்கவும்.

5. 10 நிமிடங்கள் வைத்திருக்கவும்.

6. போர்டு மீது டிசைனை வரையவும் அல்லது ட்ரேஸ் செய்யவும்.

7. டிசைன் மீது பெவிகால் தடவவும்.

8. சாக் ரவை கரைசலை ஒரு சிறிய ஐஸ்க்ரீம் ஸ்பூனால் பூக்களின் இதழ் வடிவத்தில் இட்டு நிரப்பவும்.

9. பூ இதழ்களின் அடிப்பகுதி கனமாகவும் நுனிப்பகுதி மெலிதாகவும் இருந்தால் காய்ந்த பிறகு அழகு தரும்.

10. டிசைனில் இதழ்களும், பூக்களும், இலைகளும் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டாமல் இருந்தால் முடிக்கப்பட்ட படம் அழகாக 'எம்பாசிங்' எஃபெக்ட்டுடன் இருக்கும்.

11. ஒரு நாளாவது நன்கு காய விடவும்.

12. காய்ந்த படத்திலுள்ள மேடு படுத்தப்பட்ட இடங்கள் மணல் பாங்கான கரகரப்பான ஃபினிஷ்ஷுடன் இருக்கும்.

13. பூக்களுக்கு முதலில் விருப்பப்பட்ட ஆயில்பெயிண்ட் அல்லது எனாமல் பெயிண்ட் பூசி ஷேட் செய்யவும்.

14. இலைகளை பச்சை, மஞ்சள், கருப்பு நிறங்கள் கொண்டு ஷேட் செய்யவும்.

15. பேக் கிரவுண்டில் கருப்பு பெயிண்ட் பூசிக் காயவிடவும்.

16. அங்கங்கே கொடிகள், இலைகள், காம்புகளை பச்சை + மஞ்சள் கலர்கள் கலந்து பூசவும்.

17. ஓரிரு நாட்கள் காய விடவும்.

18. போர்டின் பின்புறத்தில் ஓரங்களில் அடிக்கப்பட்ட ரீப்பர்களை இன்சுலேஷன் டேப் ஒட்டி மறைக்கவும்.

19. இந்தப் படத்துக்குத் தனியே ஃப்ரேம் செலவு கிடையாது.

ரவையில் செய்த இப்படத்தை பூச்சி அரிக்குமோ என்று சகோதரிகள் கவலைப்படத் தேவையில்லை.

வறுத்த ரவையுடன் சேர்க்கப்படும் சாக் பவுடர் மற்றும் ஃபெவிகால் இப் பூக்களை சிமிண்ட் போல உறுதியாக்கிவிடும். அதனால் இது கெடாது.

• இவ்வகை எம்பாஸ்டு ஃப்ளவர்ஸ் செய்யும் முறையில் கார்ப்பெட் டிசைன்களில் வால் ஹாங்கிங்ஸ் செய்து மாட்டினால் மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

• ரவைக்கு பதில் ரவை பதத்திலுள்ள மணலையும் சலித்து எடுத்து சாக் / செராமிக் பவுடருடனும் பெவிகாலும் கலந்துகூட இதைச் செய்யலாம். ஆனால் சலித்த மணலைப் பிசையும்போது நகக் கண்களில் குத்த வாய்ப்புகள் உண்டு.

• இக்கலவையை ஃபெவிகால் பூசிய மண்பானை மீதும் லேசான கனத்தில் பூசிக் காயவிட்டு பெயிண்ட் செய்யலாம். வித்தியாசமான ஓவியம் தீட்டப் பானைகள் கிடைக்கும்.

• தண்ணீர் அதிகமாகிவிட்டால் வெடிப்புகள் வர வாய்ப்புள்ளது. எனவே அளவான தண்ணீர் சேர்க்கவும்.

ரெடியா...

சமையலறைக்குப் போய் ரவையை எடுத்துக் கொண்டு வாங்க...



வீட்டு தொட்டிகளில் கொத்துமல்லி, புதினா வெந்தயக்கீரை போன்ற செடிகள் வைப்பது போல் சிறிது கடுகையும், தெளித்து வையுங்கள். கடுகு செடி வந்ததும், எடுத்து நறுக்கி அத்துடன் வெங்காயம், பூண்டு, பச்சை மிளகாய், சிறிது உப்புத்தூள், சிறிது சர்க்கரை, சிறித அஜினோமோட்டோ என சேர்த்து வதக்கிப் பாருங்கள் சுவையும், மணமும் சூப்பர் என்பீர்கள். கடுகு கீரை உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.

- சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்

ஆதாரம் : தேரைய சித்தரின் அற்புத பதார்த்த குணசிந்தாமணி வெண்பாக்கள்.

100% இயற்கை

சுக்கு: மூக்கில் நீர் பாய்தல், கருக் என்று குத்துகின்ற குலை, நெஞ்செரிவு, அஜீரணம், ஏப்பம், இரைப்பு இருமல் (ஆஸ்த்துமா), பசி மந்தம் இவற்றை போக்கும்.

விஷ்ணுக்கிராந்தி: கடுமையான சுரம், சளி, இருமல் இவற்றை போக்கும்.

மரமஞ்சள் : வெப்பம் தரும் கணச்சூடு, கணச்சுரம், உடல் அலுப்பு அவற்றை போக்கும்.

அதிமதுரம் : நாவரட்சி, குத்திருமல், விக்கல் இவற்றை போக்கும்.

சிறுதேக்கு: நீர்க்கோவை, மூக்கடைப்பு, சுவாச காசம் (ஆஸ்துமா), சுரம், குளிர்சுரம், குரல் கம்மல், உள்காந்தல் இவற்றை போக்கும்.

கொத்தமல்லி : உடல் சூடு, குளிர் காய்ச்சல், தலைவலி, தொண்டை வரட்சி இவற்றை போக்கும்.

ஆடாதொடை: இருமல், நெஞ்சு சளி, பசி மந்தம் இவற்றை போக்கும்.



ஓமம் : சளி, இருமல், குளிர்சுரம், அஜீரணம், உடல் அலுப்பு இவற்றை போக்கும்.

பற்பாடகம் : தேக காங்கை/ எரிச்சல், தொண்டை அழற்சி, சளிக்காய்ச்சல் இவற்றை போக்கும்.

சீரகம் : இருமல், வயிற்று நோய், அஜீரணம்,ருசியின்மை, தேக காங்கை இவற்றை போக்கும்.

பேராத்தை : நீர்ேற்றம், சளி, உடல் அலுப்பு, குளிர்சுரம் இவற்றை போக்கும்.

மிளகு : சளி, இருமல், குளிர்சுரம், அஜீரணம், உடல் அலுப்பு இவற்றை போக்கும்.

திப்பிலி : ஜலதோஷம், இருமல், இரைப்பு (மூச்சுத்திணறல்) பசியின்மை, காய்ச்சல் இவற்றை போக்கும்.

கண்டங்கத்திரி : நீரேற்றம், சளிக்காய்ச்சல், இருமல், மூச்சிரைப்பு, உடல் கனப்பு/ அலுப்பு இவற்றை போக்கும்.

சமஹன் அனுபவம், ஆயுர்வேதத்துடன் மீண்டும் ஓர் அறிமுகம்

இந்திய பாரம்பரியம் உலகின் புதிய நாகரிகமாகிறது. கி.மு. 3000-ன் மூலிகைக்குறிப்பு கி.பி. 2002-ல்



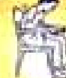
ஜலதோஷம் : ஜலதோஷத்தின் முதல் அறிகுறியிலேயே சமஹன் எடுத்தால், ஆரம்பத்திலேயே அதை தடுக்க முடியும்.



ஜலதோஷம் கூடிய இருமல் : மூச்சுக்குழல்களை அடைக்கும் சளியை வெளியேற்றுகிறது.



சளிக்காய்ச்சல் (ஃப்ளு): சளிக்காய்ச்சலின் முதல் அறிகுறியிலேயே சமஹன் எடுக்கவும். ஆரம்பத்திலேயே அதை தடுக்கவும்.



உடல் அலுப்பு/வலி : இரவு படுக்கும் முன்னர் எடுத்தால், காலையில் அலுப்பு நீங்கி, புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். அலுவலகத்தில் காலை 11:00 மணிக்கு.



பசியின்மை : உணவுக்கு 1 அல்லது 2 மணி நேரத்துக்கு முன்னர்.



ஜலதோஷம் கூடிய தலைவலி : கப (சைனஸ்) தலைவலியை போக்க வல்லது.



ஒவ்வாமையுடன், ப்ராங்கைடிஸ், ஆஸ்த்துமா : காலையும், இரவும் மூலிகை பானமாக. சளி வெளியேறுவதை உணரவும்.



எதிர்ப்பு சக்தியின்மை : நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை தூண்டி, அதிகப்படுத்தும் மூலிகைப் பானமாக. எப்பொழுதும் வெளியே அலைந்து திரிவோருக்கு.





வெந்நீர், பால் அல்லது தேநீரில் கூட சமஹன் கலந்து பருகலாம்.

இன்றே சமஹன் உபயோகியுங்கள். அதன் சுவை உங்கள் பாரம்பரியத்தில் ஊறிய விஷயம் என்பதை உணர்வீர்கள் !

தமிழகம், கர்நாடகா, ஹைதராபாத்தில், மருந்துக்கடைகளிலும், மளிகைக்கடைகளிலும் கிடைக்கும். விரைவில் கேரளா மற்றும் ஆந்திராவில் விற்பனை விபரங்களுக்கு: **விக்ஸ் நேச்சுரல் ப்ராடக்ட்ஸ் (இந்தியா)** பி. லிட்., AH59, மூன்றாவது தெரு, சாந்தி காலனி, அண்ணா நகர், சென்னை-600 04

மனதில் உறுதி வேண்டும்

5 உணர்ச்சிப் பிராணிகள்!

வாஸந்தி

"செத்துரலாம் போல இருக்கு'' என்றாள் என் எதிரில் நின்ற அந்த நடுவயதுப் பெண். எனக்குத் தூக்கிவாரிப் போட்டது. அவளுக்குப் பின்னால் விரிந்திருந்த மேற்கு மலைத் தொடரும், அவள் நின்றிருந்த பசேல் என்ற புல்வெளியும், மலர்கள் அடர்ந்த மரங்களும் அவளுடைய வார்த்தைகளுடன் தொடர்பற்றவை போலத் தோன்றின.

"இங்கே தெளிவு பிறக்குமா, சாமி ஏதாவது வழி சொல்லுமான்னு வந்தேன்' என்றாள் அந்தப் பெண். பொள்ளாச்சியின் அருகில் ஆழியார் அறிவுத் திருக்கோயிலில் தங்கியிருக்கும் 92 வயது அறிவு ஜீவி வேதாத்ரி மகரிஷியை சந்திக்க நான் என் கணவருடன் சென்ற மாதம் சென்றிருந்தேன். அங்குதான் அந்தப் பெண்ணைச் சந்தித்தேன்.

"உங்க கஷ்டம் என்னன்னு நா தெரிஞ்சுக்கலாமா?" என்றேன்.

பெண்ணின் கண்களிலிருந்து கரகரவென்று நீர் வழிந்தது. ''புருஷன் சரியில்லேம்மா. கல்யாணத்துக்கு ரெண்டு பெண் இருக்கு. அவர் கண்ட பெண்களோடு சினேகிதம் வெச்சிருக்கார். காசையெல்லாம் அவங்களுக்கு சாய்க்கிறார். எத்தனையோ சொல்லிப் பார்த்தாச்சு, சண்டை போட்டாச்சு. வழிக்கு வர்ற மாதிரி தெரியல்லே.'

அந்தப் பெண்ணைப் போல நிறைய பெண்கள் இதே மாதிரியான புகார்களுடன் ஆசிரமத்துக்கு வருவதாக அங்கு வருபவர்களுக்கு கௌன்ஸலிங் தொண்டு செய்யும் ஜெயந்தி சொல்கிறார்.

"அந்த மனுஷன் திருந்தவே மாட்டார்னு சாமி சொன்னார்னு வெச்சுக்க, கிணத்திலே பெண்களைத் தள்ளி நானும் விழுந்து செத்துர வேண்டியதுதான்.'

இந்த மாதிரி எத்தனையோ பெண்கள் பேசுவதை நான் கேட்கிறேன்.

கேட்கும்போதெல்லாம் பதறுகிறது. சுயமாகச் சம்பாதிக்கும் திறனும், வேறு ஆற்றல்களையும் கொண்ட பெண்கள் கூட தற்கொலை செய்து கொள்ளும் செய்திகள் கவலை அளிக்கிறது. நடிகைகளின் தற்கொலைகள், வேலை பார்ப்பவர்களின் தற்கொலைகள், குடும்பப் பெண்களின் அகால மரணங்கள், மாணவிகள் ஈவ் டீஸிங்கினால் ஏற்பட்ட அவமானம் தாங்காமல் தூக்கில் தொங்கிய செய்திகள் எல்லாம் அதிகரித்து வருவது கவலை அளிக்கும் விஷயம்.

எல்லாமே (அதிகபட்சம்) ஆணின் அராஜகப் போக்கைக் கண்டு அதனால் பாதிக்கப்பட்டு, அதை எதிர்க்கத் துணிவில்லாமல் வாழ்வை முடித்துக் கொண்டதாகக் காரணம் சொல்லப்படுகிறது.

இரண்டு தலைமுறைகளுக்கு முந்தைய தலைமுறையைச் சேர்ந்த பெண்களுக்கு இருந்த மனத்துணிவும் எந்த இக்கட்டையும் சமாளிக்கும் உறுதியும் இந்தத் தலைமுறைக்கு இல்லை என்று தோன்றுகிறது. தலைமுறையின் காலகட்டங்களுக்குத் தகுந்தபடி பிரச்னைகளின் பரிமாணம் வேறுபடும்தான்.

அந்தக் காலத்துப் பெண்கள் வீட்டுக்குள் முளைக்கும் பிரச்னைகளை மட்டுமே சந்திக்க வேண்டியிருந்தது. தவிர இவ்வளவுதான் உன் தலைவிதி என்று சொல்லப்பட்டதைப் பூரணமாக நம்பினார்கள். புருஷன் ஆளப் பிறந்தவன், வேறு பெண் சிநேகிதம் வைத்துக் கொள்வது உலக நடப்பு என்று சமாதானமானார்கள். ஆனால் அவர்களிலும் நெருக்கடியான காலகட்டங்களில் அசாதாரணமான சூழலில் துணிச்சலுடன் எதிர்நீச்சல் போட்ட பல தீரப் பெண்களின் கதை அநேகமாக எல்லார் வீடுகளிலும் ஒன்றாவது இருக்கும். அப்போதும் சமாளிக்க முடியாத பெண்கள் ஹிஸ்டிரியா வந்து 'பேயாட்டம்' ஆடி கவனத்தை ஈர்க்கப் பார்த்தார்கள்.

இன்றையப் பெண்களுக்குப் பிரச்னைகள் அதிகம். கல்வியறிவு இருந்தாலும், சுயமாகச் சம்பாதிக்க முடிந்தாலும், சமூகத்தின் பார்வை மாறாமல் இருப்பதால் மோதல்களும் சவால்களும் அதிகம். பெண்களும் மனத்தளவில் பழமைவாதம் மாறாமல் இருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய இரண்டுங்கெட்டான் நிலைமையை உபயோகித்துக் கொள்ளும் ஆண்கள் அநேகம்.

மனோவியல்ரீதியாக மனிதன் அப்படித்தான் நடந்து கொள்வான். அதிகமாகச் செல்லம் கொடுக்கப்படும் குழந்தை ஏன் அடங்காப் பிடாரியாகிப் போகிறது? எத்தனை தூரம் படுத்தினால் இவர்கள் தாங்குவார்கள் என்று பரீட்சிப்பது போல் அல்லவா அது படுத்துகிறது? அதே போலத்தான் ஆணும்.

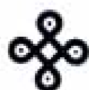
ஆண் பெண் உறவு என்பது மிகச் சிக்கலான விஷயம். அதை நான் எளிமைப்படுத்த முயற்சிக்கவில்லை. புருஷனிடம் நிஜமாகவே பல விதங்களில் கஷ்டப்படும், அவமானப்படும், உடல்ரீதியாக, மனரீதியாக துன்பப்படும் சகோதரிகளின் நிலை எத்தனை கொடுமையானது என்று நான் அறிவேன்.

ஆண், மனைவிக்கு துரோகம் செய்வது, ஊதாரித்தனமான செயல்கள் செய்வது, மனைவியை அடிப்பது உதைப்பது இவையெல்லாம் தன்னை ஒரு பெரிய ஆள் என்று நினைத்துக் கொள்வதால். அப்படி நினைக்க சமூகம் அவனைத் தயார் செய்திருக்கிறது. பெண்களே அதை வளர்க்கப் பெரிதும் உதவுகிறார்கள்.

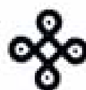
வீட்டுக்குள் நடக்கும் வன்முறை, 'டொமெஸ்டிக் வயலென்ஸ்' என்பது அநேகமாக வெளியில் தெரிய வருவதில்லை. போலீஸில் தெரிவிக்க வேண்டிய குற்றம்



இந்த வெயில்
சீசனில் வடாம் போடலாமே, என்று
வடாம் போட்டேன். இதற்கு காவலாக
குடையை விரித்தால், அடிக்கும் காற்றில் துணி
கம்பியை விட்டு விலகி விட்டது. என்னுடைய
பேரனின் விளையாட்டு பொம்மைகளான கரடி
பொம்மை, உல்லனில் தயாரித்த நாய், பூனை போன்ற
பெரிய பெரிய பொம்மைகளை சுற்றிலும் உட்கார
வைத்தேன். எந்தவித தொந்தரவும் இன்றி
சூப்பராகக் காய்ந்து விட்டது.
— சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்



ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்®



அறிமுகப்படுத்தும்

கல்யாண சீர்பலகாரங்கள்



எல்லா சீர்பலகாரங்களையும் வகைக்கு ஒன்றாக வைத்து அதற்காகவே வடிவமைக்கப்பட்ட அழகிய சீர்பலகார பெட்டிகளில் வழங்குகிறோம்.

பரிசளிக்க, சீர்வரிசைக்கு புதுமையானவை.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்®

பாண்டி பஜார், சென்னை. போன் : 4312345
காந்தி நகர் முதல் மெயின் ரோடு, அடையார், சென்னை. போன் : 4413805
அண்ணாநகர், சென்னை. போன் : 6192345

DIMENSIONS

அது. போலீசுக்குச் சென்றால் நிலைமை இன்னும் மோசமாகும் என்கிற பயம்தான் பெண்களின் வாயை மூடுகிறது. 'புருஷனையே காட்டிக் கொடுத்தா' என்கிற அவப் பெயரைக் கண்டு வேறு பயம். மிக ஏழையான பெண்கள் கூட புருஷன் அடி உதை கொடுப்பதைத் தவிர வேறு எந்த வகையிலும் உபயோகமில்லாதவனாக இருந்தாலும், புருஷன் என்று ஒருவன் இருந்தால்தான் தனக்கு கௌரவம் என்று நினைக்கிறாள்.

என் வீட்டில் வேலை செய்யும் கமலாவின் கணவன் மொடாக்குடியன். இவளிடமிருந்து பணம் பிடுங்கி குடித்து விட்டு இவளை உதை உதை என்று உதைப்பான். இரவு முழுவதும் தூங்காமல் அழுது வீங்கிப் போன முகத்துடன் காலையில் கமலா வேலைக்கு வருவாள். 'அவன் செத்து ஒழிஞ்சாத்தான் எனக்கு நிம்மதி' என்பாள். ஆனால் புருஷனுக்கு மார்பில் கபம் கட்டிக் கொண்டு ஆஸ்பத்திரியில் சேர்க்க நேர்ந்த போது, பிழியப் பிழிய அழுதாள். 'அவன் இருக்கிற தைரியத்தினாலதான், இந்த மஞ்சக் கயிறு கழுத்திலே இருக்கிறதனாலதான் நா தெம்பா வளைய வரேன். இல்லேன்னா நாதிப் போயிடுவேன்' என்றாள்.

இது சினிமா டயலாக் இல்லை. யதார்த்த நிலைமை அது. ஆணைச் சார்ந்திருக்கும் பெண்ணுக்குத்தான் இங்கு மதிப்பு. நான் இந்தியா டுடே தமிழ் பதிப்பின் ஆசிரியையாகப் பொறுப்பேற்க தில்லியிலிருந்து சென்னைக்கு வந்த போது என் கணவர் தில்லியில் வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்ததால் இங்கு தனியாகத்தான் இருந்தேன். நான் தனியாக இருப்பது அக்கம் பக்கத்தில் பலரைக் குழப்பிற்று. நான் விவாகரத்தானவள் என்ற வதந்தி கூடப் பரவிற்று! என்னால் அதைக் கண்டு சிரிக்க முடிந்தது. கோபம் கூட ஏற்படவில்லை. ஆனால் கமலா அதை லேசாக எடுத்துக் கொண்டிருக்க மாட்டாள் என்று தோன்றுகிறது.

இளம்பெண்கள் ஆண்கள் பரிகசித்தார்கள் என்று உயிரை மாய்த்துக் கொள்கிறார்கள். வாழ்க்கையின் மதிப்பீடுகளை வீடுகளிலும், பள்ளிகளிலும் வலியுறுத்தாமல் தவற விடுவதே இத்தகைய மனநிலைக்குக் காரணம். பாலியல் பலாத்காரம் நடந்தால் தற்கொலை செய்து கொள்வது இயல்பான நியாயமான விஷயம் போல தமிழ் சமூகத்தில் சரித்திர காலமாய் எண்ணம் நிலவி வருகிறது. 'கற்பிழந்த' பெண் சமூகத்தில் கௌரவமாக வாழ லாயக்கில்லாதவள்



உபயோகப்படாத மேல் வேஷ்டிகளை (அங்கவஸ்திரங்கள்) என்ன செய்வதென்று தெரியாமல் விழித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?

கவலையை விடுங்க...

சுரிதார் தைக்கும் போது அவற்றை லைனிங் கொடுக்க உபயோகப்படுத்துங்க... மிகவும் சாஃப்டாக இருக்கும்.

- உஷா

என்பதான கருத்து இன்னமும் இருக்கிறது.

பாலியல் பலாத்காரம் ஒரு க்ரிமினல் குற்றம். அதற்கு தண்டனை பெற வேண்டியது அந்த ஆணே தவிர பாதிக்கப்பட்ட பெண் அல்ல. அவளுக்கு சிகிச்சை தேவை. அவ்வளவுதான். அரவணைக்கும் சுற்றத்தார் தேவை. அந்த அரவணைப்பு தனக்குக் கிடைக்காது என்கிற பாதுகாப்பற்ற உணர்வில்தான் அப்படிப் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் தங்கள் உயிரை மாய்த்துக் கொள்கிறார்கள். இந்த உடல் ஆன்மாவிற்கு வெறும் சட்டை என்று நமது தத்துவம் சொல்கிறது. ஆனால் பெண் என்று வரும் போது மட்டும் உடல் புனிதமாகி விடுகிறது!

தெளிவான சிந்தனை, சுய மதிப்பீடு, அஞ்சாத நெஞ்சம், இவையெல்லாம் இருந்தால்தான், எந்தச் சவாலையும் ஏற்கும் துணிவு ஏற்படும். வெறும் உணர்ச்சிப் பிராணிகளாக இருந்தோமானால் தெளிவான சிந்தனை இருக்காது.

(தொடரும்)

அழகுக்கு அழகு செய்ய...

எப்போதும் உங்கள் பதில்களில் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி எந்தக் கேள்வியானாலும் உங்கள் பதிலில் பழம் நிறைய சாப்பிடச் சொல்கிறீர்கள். எனக்கு பழங்கள் சாப்பிடுவதற்குப் பிடிப்பதில்லை. வேறு இயற்கை உணவு கூறுங்கள். களை இழந்த முகம், உடல் சோர்ந்தும் காணப் படுகிறேன்.

யசோதா ராணி, சேலம்.

கனிகள் தின்றால் பிணிகள் போகும். பச்சைக் காய்கறிகளினால் நோய் நொடி அண்டாது. பழம் சிறிய அளவில் சாப்பிடப் பழகவும். பலனை பார்த்தபின் விடாமல் சாப்பிடத் தோன்றும்.

உங்கள் நீண்ட கடிதத்தைப் பார்த்தேன். எதையும் சரியான முறையில் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும். எதிலும் நம்பிக்கை தேவை. இயற்கை உணவு முதலில் சாப்பிட கஷ்டமாக இருந்தாலும், சிறந்த சுவை மிக்க உணவை இயற்கை முறையில் தயாரிக்கலாம். உயிருள்ள இயற்கை உணவுகளில் உயிர்ச் சத்து மிகுந்துள்ளது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகம். பச்சையம் மிகுந்துள்ளது.

சென்னை வந்து சந்திப்பதாக எழுதியுள்ளீர்கள். எப்போது வந்தாலும் இயற்கை உணவுகளை எப்படி சத்துள்ளதாக செய்யலாம் என்று செய்து காண்பிக்கிறேன். பழங்கள் சாப்பிட்டாலே நோய்வாய்ப்பட்டது போல் உள்ள தோற்றம் போய்விடும்.



பதில்கள் : ஹேமா லக்ஷ்மண் (அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)

கோடை காலம் ஆரம்பமாகி விட்டாலே எனக்கு வயிற்று வலி ஏற்படுகிறது. வாயில் புண் ஏற்படுவதால் முகத்திலும் கட்டிகள் வர ஆரம்பிக்கின்றன. ஃபேஷியல் செய்தால் சரியாகி விடுமா? கட்டிகள் வந்த தழும்பு போக மாட்டேன் என்கிறது.

சுதா கோபால்,

கோடை காலத்தில் சிலருக்கு வெய்யிலில் கடுமையான வயிற்று வலி ஏற்படும். வயிற்றுக் கோளாறு இருந்தால் வாயில் புண் ஏற்படும். வாயில் புண் ஏற்படுவதால் தோலிலும் கட்டிகள் ஏற்படும். கோடைக் காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்றுக் கோளாறுக்கு நிரந்தர

நிவாரணி மோரில் பெருங்காயம் கலந்து சாப் பிடுவதுதான். சீரகம் போட்டுக் கொதிக்க வைத்த தண்ணீரைக் குடித்து வந்தால் வாயில் வரும் புண் மறையும். கட்டிகள் வந்த இடத்தில் தழும்பு மறைய ஜாதிக்காய் அரைத்துப் போடவும். பழங்கள் சாப்பிட்டு (வாழைப்பழம் தவிர்த்து) 10 நிமிடம் கழித்து வெந்நீர் சாப்பிடவும். வயிற்று வலி உண்டா காது.

ஒரே மாதத்தில் உடல் இளைக்க வழி உள்ளதா? திருமணம் நிச்சயமாகி உள்ளது. என்னைப் பார்க்க வந்து சரி என்று சொல்லிய மணமகன் ஃபோனில் தினமும் இளைத்து விட்டாயா? ஜிம் போனாயா? கட்டாயம் கல்யாண நாள் அன்று இளைத்து விடுவாயா என்ற கேள்விக் கணையாக உள்ளது. எப்படி இளைப்பது? பசிக்கிறது. கல்யாண நாள் நெருங்க, நெருங்க பயம் அதிகரிக்கிறது.

பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

முதலில் கவலையை விடவும். காலையில் எழுந்ததும் மறக்காமல் (காலை கடன்களை கழித்து) அரை மணி முதல் 1 மணி நேரம் வாக்கிங் போகவும். (நிறைய வேர்வை வரும் வரை வேகமாக நடக்கவும்) பச்சைக் காய்கறி களின் கலவை உடல் எடையைக் குறைத்து உடல் பலத்தைக் கூட்டும். மோர் நிறைய குடிக்கவும். அரிசி உணவு (வெந்த உணவு அறவே தவிர்க்கவும்) இயற்கை உணவு வகை கள் சோர்வு நீக்கும். பசி எடுக்காமல் பார்த் துக் கொள்ளவும். சுக்கா சப்பாத்தி, கொத்து மல்லி சட்டினி எவ்வளவு வேண்டுமானா லும் சாப்பிடவும். நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வும். உடல் எடை கட்டாயம் குறையும்.

புருவத்தின் முடி நரைத்துள்ளது. இதற்கு டை போட்டு பிரஷ் செய்யலாமா? தவறு தலாக சருமத்தில் பட்டால் பாதிப்பு ஏற் படுமா? வயது 26 தான் ஆகிறது, என்ன செய்வது?

காந்தா, சென்னை.

உங்கள் கடிதத்திலிருந்து தலையில் பொடுகு இருப்பது தெரிகிறது. பொடுகு தலையில் இருந்தாலும் வறட்சித் தன்மை யால் புருவம் நரைக்கும். 'டை' போட வேண் டாம். கண் புருவங்களில் ஐப்ரோ பென்சில் போடவும். கண் புருவங்களில் சிறிது விளக் கெண்ணெய் தடவவும். தலையில் பொடுகு இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

வயது 30. தலைமுடி நிறைய கொட்டு கிறது. என்ன செய்வது? நரைமுடி வேறு ஆரம்பித்து விட்டது. பொடுகு இருப்பதால் தலை அரிக்கிறது. அரப்புப் போட்டுத்தான் தலைக்குக் குளிக்கிறேன்.

லாவண்யா, தருமபுரி.

வயது 30 என்று எழுதியுள்ளீர்கள். சரி விகித உணவு ஒன்றினால்தான் தலைமுடியை வளமாகவும், கருமையாகவும் வைக்க முடி யும். புரோட்டீன், வைட்டமின் பி12, வைட்ட மின் சி, மற்றும் இரும்புச் சத்து ஆகியவை தலைமுடிக்கு ஊட்டம் தரும். சத்துக்கள் வெண்டைக்காய், காரட், பச்சைக் காய்கறி களை முடிந்த அளவில் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்தால் முடி செழுமையாக வள ரும். பொடுகு அறவே வராது. ஹென்னா உபயோகித்தால் நரைமுடி வராமல் இருக்கும். தலைமுடியை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வும். வாரம் இருமுறையாவது ஆயில் மசாஜ் செய்து தலைமுடியைக் கழுவவும்.

ஃபேஷியல் செய்வது நல்லதா? எப் போது செய்யலாம்? வீட்டிலே செய்து கொள்ளக்கூடியவை (முகத்திற்கு மென்மை தரக்கூடியது) எவை? எந்த ஃபேஷியல் சிறந் தது? மூலிகை பேக் எவ்வாறு நன்மை அளிக்கும்?

சுலோசனா, நந்தம்பாக்கம்.

மாதம் ஒருமுறை ஃபேஷியல் செய்வது அவசியம். ஃபேஷியல் செய்வதால் முகம், கழுத்துப் பகுதி பளபளப்பாக இருக்கும். அரோமா ஃபேஷியல் சிறந்தது. பலவித பூக் களின் சாறுகளில் ஃபேஷியல் செய்வதால் முகம் மென்மையாக பட்டு போல் இருக்கும். மூலிகை பேக் நாம் ஃபேஷியல் செய்ததும் போட்டுக் கொண்டால் முகம் புத்துணர்வு டன், மெருகு ஏறியது போல் இருக்கும். முகத் தில் கறுப்புப் புள்ளி, வெள்ளைப் புள்ளிகள் தோன்றாது.

நீர் மோருக்கு துளிர் மாவிலைகளைக் கிள் ளிப் போட்டு ஊறவைத்து குடித்தால் நன்றாக இருக்கும்.

- சி. கௌதமி



ஓர் இன்பக் கோடை சுற்றுலா



வெயிலுக்கு ஊட்டி, கொடைக்கானல் போன்ற குளிர்ச்சியான இடங்களைத் தேடிச் செல்கின்றோம். அங்கு செல்வதென்றால் இப்பொழுதிருக்கின்ற பொருளாதார சூழ்நிலையில் அதிகப் பணம் செலவாகின்றது. குறைந்த செலவில் குளிர்ச்சியையும், இயற்கையையும் அனுபவிக்க இயலுமா? கண்டிப்பாக முடியும். அதற்குத்தான் இந்த ஏலகிரி பயணம்.

வட தமிழ்நாட்டில் வேலூர் மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ள ஏலகிரி மலைக்கு செல்வது மிக எளிது.



சென்னை - பெங்களூர் இருப்புப் பாதையில் ஜோலார்பேட்டை ஜங்ஷனில் இறங்கினால் அங்கிருந்து 15 கி.மீ. தொலைவில்தான் ஏலகிரி உள்ளது. கடல் மட்டத்திலிருந்து 1410மீ. (1.4 கி.மீ) உயரத்தில் அமைந்துள்ளது. சென்னையிலிருந்து ஜோலார்பேட்டைக்கு ரயிலில் 3 மணி நேரத்தில் சென்றடையலாம். தமிழகத்தின் மற்ற இடங்களில் இருப்பவர்களும் அகல இருப்புப் பாதை மூலம் ஜோலார்பேட்டை ஜங்ஷனுக்கு வந்து சேர ரயில்கள் இயங்குகின்றன. அங்கிருந்து பஸ்ஸிலோ, டாக்ஸியிலோ சுமார் 45 நிமிடங்களில் ஏலகிரி மலையினைத் தொட்டு விடலாம்.

மலையடிவாரத்திலிருந்து மலையை நோக்குவது கண்கொள்ளாக் காட்சியாகும். குறிப்பாக சாலைகளின் 'ஹேர்-பின்' வளைவுகள் அந்த முழு மலைக்குமே பட்டைகள் தீட்டியது போலிருக்கும். பொதுவாக ஊட்டி அல்லது கொடைக்கானலுக்குச் செல்லும் மலைப் பாதையானது அந்த மலைத் தொடர்களை சுற்றிச் சுற்றிச் செல்லும்



வகையில் அமைந்திருக்கும். ஏலகிரி மலையானது தொடர்களின்றி ஒரே மலையாக இருப்பதால், செல்லும் பாதை வளைவுகளை மலையடிவாரத்திலிருந்து ஒரே பக்கம் பார்ப்பதற்கு மிகவும் வித்தியாசமாகவும், ரம்மியமாகவும் இருக்கும்.



மொத்தம் 14 ஹேர்பின் வளைவுகள் உள்ளன. ஒவ்வொன்றிற்கும் பாரி வளைவு, அதியமான் வளைவு என்று சங்க காலத் தமிழ் இலக்கிய மன்னர்களின் பெயர்களைச் சூட்டியிருக்கிறார்கள்.

ஏலகிரியில் தங்குவதற்கு ரூ. 200 முதல் ரூ. 450 வரையில் (நாளொன்றுக்கு) அருமையான விடுதிகள் உள்ளன. விடுதி அறையில் இருந்து கொண்டே மலையின் அழகிய காட்சிகளை ரசிக்கலாம்.

ஏலகிரியின் நடுவில் அமைந்துள்ள ஏரியானது ஊட்டி, கொடைக்கானல் போன்ற பெரிய கோடை வாசஸ்தலங்களில் இருப்பது போல் அசுத்தமாக, சாக்கடைத் தண்ணீர் கலந்து இருப்பது போல இல்லாமல், தெளிவான சுத்தமான நீராகக் காட்சியளிக்கிறது. அதில் படகு சவாரி செய்வது நமக்குத் தனி சுகமே. நாம் விரும்பினால் தனியாகவும் படகில் செல்லலாம். ஓட்டுநருடனும் செல்லலாம்.

ஏரியை ஒட்டினாற்போல் சிறுவர்களை மகிழ்விப்பதற்கென்று உள்ள பூங்காவில் விளையாட்டுச் சாதனங்கள், வண்ண மலர்கள், அழகிய மரங்கள் காணப்படுகின்றன. தவிர, மான், நரி, முயல் போன்ற சிறு வகை விலங்குகளும், கிளி, மயில் போன்ற பறவைகளும் சிறுவர்களுக்கும் நமக்கும் சந்தோஷமூட்டுவதாய் உள்ளன.

அரசுக்குச் சொந்தமான ஏலகிரி ஊராட்சியின் கட்டுப்பாட்டில் உள்ள தோட்டம் ஒன்றுள்ளது. அதில் பலதரப்பட்ட மரங்களும் அழகான செடிகளும் கண்களுக்கு விருந்தாக உள்ளன. குறிப்பாக, மிளகு, இலவங்கம் போன்றவை குறிப்பிடத்தக்க இனங்களாகும்.

அங்கிருந்து 2 கி.மீ. தொலைவில் முருகன் கோவில் ஒன்றுள்ளது. சுமார் 60 படிக்கட்டுகளைக் கடந்து சென்று கடவுளை தரிசித்து விட்டு வரலாம்.

தவிர நாம் வாகனத்தில் மலைக்கு ஏறி வந்த பக்கத்திற்குப் பின்புறம் மலையடிவாரத்தில் ஜலகாம்பாறை நீர் வீழ்ச்சி உள்ளது. மூலிகைகள் கலந்த குளிர்ச்சியான நீரில் நீராடும் போது சுகமாகத்தான் இருக்கிறது. மலையின் மேலிருந்து, மலையடிவாரத்திற்கு சுமார் 5 கி.மீ. நடந்து நீர்வீழ்ச்சியை அடையலாம். அல்லது ஜோலார்பேட்டைக்குத் திரும்பி வந்து அங்கிருந்து சுமார் 25 கி.மீ. சாலை வழியாக வாகனத்தில் பிரயாணித்து அந்நீர்வீழ்ச்சிக்குச் செல்லலாம்.

பல பெரிய கோடைவாசஸ்தலங்கள் இன்றைக்கு ஜனநெரிசலாலும், சுற்றுப்புறச் சூழலாலும் மாசுபட்டிருக்கும் போது, ஆரவாரமில்லாமல் அமைதியான சூழ்நிலையில் மலை மேல் கொலுவிருக்கும் ஏலகிரி மலைக்குச் சென்றால் குளிர்ச்சியையும் மகிழ்ச்சியையும் ஒருங்கே அனுபவிக்கலாம்.

— அருணா மில்டன்



நாள

நியூஸ் பேப்பரில் தலைப்புச் செய்திகளை மட்டும் படித்த ஜகந்நாத்துக்கு, ஏனோ அதற்கு மேல் கவனம் செலுத்த முடியவில்லை. பேப்பரை மூடி வைத்து விட்டு, "ஜானகி, ஜானகி" என்று உட்புறமாகக் குரல் கொடுத்தார்.

"இப்பத்தானே காப்பி கொடுத்தேன்" என்றபடி வந்த ஜானகி, "என்ன விஷயம்?" என்றதும்,

"ஹனிமூனை முடிச்சிட்டு நம்ப ரமா, ஊருக்குத் திரும்பியிருப்பால்லே ஃபோனையே காணுமே" என்றார்.

"நேத்து நடுராத்திரிக்குத்தான் ட்ரெய்ன்னு சொன்ன நியாபகம். களைச்சு தூங்கியிருப்பா. எழுந்துட்டு, இங்க வர்றத பத்தி மாப்பிள்ளை கிட்ட கேட்டுட்டு ஃபோன் பண்ணுவா" என்றாள் ஜானகி.

"திருச்சியிலேந்து முசிறி போற வழியிலே இருக்கிற சின்ன ஊர் அது. ரெண்டு மணி நேரமாகும். திருச்சிக்கு ராத்திரி பத்து மணிக்கு ட்ரெய்ன் வரும். அவங்க ஊருக்கு பன்னி ரெண்டு மணிக்குத்தான் போய்ச் சேர் திருப்பா, மாப்பிள்ளை எப்ப ட்யூட்டில ஜாய்ன் பண்ணப் போறார்? இங்க எப்ப வரப் போற ஒண்ணுமே புரியலை" ஜகந்நாத் சொன்னதும்

"ரமா மாமியார் மனுஷங்க, மடி ஆசாரம்னு இருக்காங்க. மாப்பிள்ளையோட பாட்டியை பார்க்கறப்போ எனக்கே பயமாயிருக்கு; இவ என்ன பண்றாளோ; இந்தக் காலத்துலயும் மூணு நாளைக்குன்னு தனியா ரூம் கட்டி வச்சிருக்கா. ரமாவுக்கு நான் வேற, குளிச்சுட்டாளா, இல்லை யான்னு தெரியல. நாம வேணா போன் பண்ணுவோமா" ஜானகி கவலையான குரலில் பதில் சொன்னாள்.

"அதெல்லாம் நல்லாயிருக்காது. அங்க நாலு நாள் இருந்

...ட்ட கஷ்டம்

பத்மாவதி முத்துக்குமார்

துட்டு, நம்பள பார்த்துட்டு, ஹைதராபாத் போய் மாப்பிள்ளையோட குடித்தனம் பண்ணப் போறா, எதுக்குக் கவலைப்படணும்?'' வாய் சொன்னதே தவிர, அவரால் கவலைப் படாமல் இருக்க முடியவில்லை.

"அதெல்லாம் சும்மா. பழக்கம் இல்லாத இடத்துல, புது மனுஷங்களோட, பழக்கப்படுத்திக்கறது, எவ்வளவு கஷ்டம்னு எங்களுக்குத் தான் தெரியும். மாப்பிள்ளையோட அப்பா அம்மாவிற்கு இவர் ஒரே பிள்ளை. பொண் குழந்தைகள் கஷ்டம் புரியுமோ, இல்லையோ? மாப்பிள்ளையைத் தவிர படிச்சவா யாருமே அங்க கெடையாது. சுத்தி, சித்திப் பாட்டி, அத்தை, அப்படி இப்படின்னு, விரதம், மடி விழுப்புன்னே பழகினவங்க. மாப்பிள்ளையோட படிப்பு, சம்பளத்தைப் பார்த்துக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுத்தாச்சு. நான் பட்ட கஷ்டம் என் பொண்ணுக்கு வராம பகவான்தான் பார்த்துக்கணும்!'' பெரிய அங்கலாய்ப்புடனும், பெருமூச்சுடனும் சமையலை கவனிக்க உள்ளே சென்றாள் ஜானகி.



ஜானகி சாதாரணமாகத்தான் பேசி விட்டுச் சென்றாள். ஆனாலும், 'நான்பட்ட கஷ்டம்' என்ற வார்த்தைகள், ஜகந்நாதத்தை "சுருக்'' கென்று தைக்கத்தான் செய்தன.

அப்பாவின் பெரிய உத்தியோகத்தால் நகரங்களிலேயே வாழ்ந்து பழக்கப்பட்டுப் போன ஜானகி, ஜகந்நாதத்தைக் கைபிடித்து, பெரிய முற்றம் வைத்து நான்கு பக்கமும் ரூம்களோடு, வாசலில் பெரிய திண்ணை, பெரிய மாட்டுக் கொட்டகை... இத்யாதிகளோடு இருந்த மாயவரம் வீட்டிற்கு வந்த போது மிரண்டு போனாள். டாய்லெட்டுக்குப் போக வேண்டுமென்றால் இரண்டு கட்டு தாண்டிப் போக வேண்டும். கொல்லைப்புறத்தில் அலையும் கொழுத்த பன்றிகளைப் பார்த்து,



"இவ்வளவு பெரிசா நான் பார்த்ததே இல்லை. பன்னிதானா இது" என்று பயப்படும் போது, ஜகந்நாதின் அக்காமார்கள்,

"இது பன்னி கிடையாது. எங்க ஊர் முனிசி பாலிட்டி யானை" என்று கிண்டலடிப்பார்கள்.

அதைக் கூடப் புரிந்துக் கொள்ள முடியாது, "அப்படியாக்கா" என்று ஏற்றுக் கொள்ளும் அப்பாவி. மொழுமொழு தரையில்லாது, சொரசொரவென்றிருக்கும் சிமெண்ட் தரையில் ஜானகி எச்சில் இடும்போது, ஜகந்நாத்தின் அத்தை,

"இதோ பாரு, உங்க வீட்ல எல்லாம் டேபிள்ல சாப்பிட்டுப் பழக்கமா? இன்னும் தண்ணி நல்லா தெளி. கையெடுக்காம எச்சில் இடு, சாணம் எடுத்துண்டியா, மறந்திட்டியா?" என்று இடுப்பில் கை வைத்துக் கொண்டு நின்று விடுவாள்.

சத்தமான பேச்சாலும், நறநறவென்று தரை ஏற்படுத்தும் உபாதையாலும் கஷ்டமாக இருக் கும். அதுவும் தன் வேலையைக் கவனித்துச் சரிபார்க்கும் வகையில் தன்னையே கவனிப் பதைப் பார்த்து குற்றவாளி போல உணர்ந்து, கண்களில் நீர் பெருகும்.

"ஐயையோ ஜகந்நாதா, நான் ஒண்ணுமே சொல்லல. உன் பெண்டாட்டிக்கு மூளுக் குன்னு ஒண்ணுமில்லாததுக்கெல்லாம் அழுகை வரது, என்ன பண்ணப் போறியோ?"

அத்தையின் சத்தத்தால் மொத்த கூட்டமும் திரும்பிப் பார்க்கும் போது குன்றிப் போவாள். இரவு நேரத்தில், "நீங்க கூடத் திரும்பிப் பார்த்து சும்மா இருந்தீங்களே" ஜானகி திக்கித் திணறி கேட்கும் போது, "இதோ பாரு பெரியவாள பத்தியெல்லாம் பேசக் கூடாது" - ஜகந்நாத்தின் பதிலால் நீர் எட்டிப் பார்க்கும். ஜகந்நாத், "தோ பாரு, என்னால எதுவும் செய்ய முடியாது. சின்ன விஷயத்தைப் பெரிசு படுத்தாதே. அத்தை சொன்னாப்பல சரியான அழுமூஞ்சி தான்" என்று சொல்லும் போது வருத்தப் படுவாள் ஜானகி.

'இவ்வளவு நாட்கள் கழித்துப் பழசெல்லாம் எதுக்கு நினைவுக்கு வர்றது' என்று நினைத்த ஜகந்நாத்துக்கு, "மாப்பிள்ளையும் இப்படித்தான் ரமாவை சொல்லிக் கொண்டிருப்பாரோ? என்ற எண்ணமும் கூடவே எழுந்தது. மூணு நாள் னாலே எல்லாரும் சாப்பிட்டு ஒரே வேளை யாக சாப்பாடு போட்டால், ரமா பசி பொறுப் பாளா? கவலைப்படுவதையும் நிறுத்த முடிய வில்லை. ஜானகியைப் பற்றி ஒரு நாளாவது கவலைப்பட்டிருப்போமா? என்ற உறுத்த லையும் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை.

"ஐயையோ, இது என்ன பிரமை புடிச்சாப் பல ஒரே இடத்துலயே உட்கார்ந்திருக்கீங்க" ஜானகியின் குரல் கேட்டதும்,

"இல்ல ஜானகி. நம்ப ரமாவை பத்தித்தான். சென்னைக்கு வந்ததுலேர்ந்து நாம அவ்வளவா மூணு நாள் எல்லாம் பார்க்கறதில்ல; அம்மா முணுமுணுக்கறச்செல்லாம், "அவ காலேஜ் போற பொண்ணு; இது ஒண்ணும் தப்பான விஷயமில்லே. சந்ததி உருவாகறதுக்கான விஷ யம்னு நெனைச்சுக்கோ. புனிதமா தோணி டும்"னு சொல்லி, நல்ல பழங்களா கொண்டு வந்து நானே கொடுப்பேன், மாப்பிள்ளை குமார் இதெல்லாம் செய்வாரா தெரியல, ஏற் கெனவே பூஞ்சை உடம்பு அவ" என்று சொல் லிக் கொண்டே போனவரை நிறுத்திய ஜானகி,

"ரமாவுக்கு நீங்க அம்மாவா, அப்பாவான்னு புரியல; முதல்ல குளிச்சுட்டு கோவிலுக்குப் போய்ட்டு வாங்க. இங்க ட்ரெய்ன் ஏறி ரெண்டே நாள்ல வந்திடுவாங்க. மத்தியானம் வரைக்கும் ஃபோன் வரலேன்னா நாமளே பேசுவோம்" என்று சொல்லி கோவிலுக்கு அனுப்பி வைத்தாள்.

ஆனால் கோவிலிலிருந்து வந்தவரிடம், "நீங்க போன அஞ்சாவது நிமிஷத்துல ஃபோன் வந்தது. ரமா மாமனார்தான் பேசினார். திருச்சி யிலேர்ந்தே ஹைதராபாத்துக்கு ட்ரெய்ன் இருக் காம். பிரயாணக் களைப்பா இருக்கறதால, இங்க வந்துட்டுப் போகாம, திருச்சியிலேந்தே நேரா ஊருக்குப் போறாங்களாம். ராத்திரி ரமாவை பேசச் சொல்றேன்னார்" என்று சொன்ன போது, ஜானகியின் குரலிலும் கவ லையின் சாயல் எட்டிப் பார்க்கத்தான் செய் தது.

ஜகந்நாத்தோ பரபரவென்று ஆகி விட்டார். "ஜானகி சாப்பாட்ட முடிச்சுண்டு உடனே கௌம்பு. டாக்ஸி வச்சிக்கிட்டாவது மாப் பிள்ளை ஊருக்குப் போறோம். ரமாவை விட்டே பேசச் சொல்லியிருக்கலாமே, எதுக்கு இவர் பேசினார்? குழந்தை நம்பளா பார்க்க ஆசையாயிருப்பா. இல்ல, இல்ல, அங்க என் னமோ சரியில்லே" என்றபடி கிளம்பத் தயா ராகி விட,

ஜானகி, "ராத்திரி பேசிட்டுத்தான்

கொசு மேட் மிஷினில் மேட் வைக்கும் இடத்தில் 2 கற்பூர வில்லைகளை பூஜை நேரத் தில் வைத்துவிட தெய்வீகமான ரூம் ப்ரெஷனர் ரெடி.

- விஜயலக்ஷ்மி ராஜகோபால்.



போவோமே, எப்படியும் இன்னும் மூனு நாளாவது இருப்பா..."

என்றவளை தடுத்த ஜகந்நாத், "தோ பாரு. திரும்ப நாளைக்குக் கௌம்பிப் போய்ட்டா அப்படின்னு ஃபோன் வந்தா என்ன பண்ணுவே, பேசாம கௌம்பற வழியப் பாரு. திடும்னு போய் இறங்குவோம்" என்றதும், அதற்கு மேல் பதில் பேசாது கிளம்பினாள் ஜானகி.

அந்த இரவு நேரத்தில் யாருமே இவர்களை எதிர்பார்க்காததால் திடுக்கிட்டுத்தான் போனார்கள். ரமாவின் மாமியார், "வாங்க" என்றபடி அளவான சிரிப்புடன் உள்ளே சென்று விட்டாள். "பொண்ணை எப்படி வச்சிருக்கோம்னு பார்க்க வந்தேளாக்கும்" குமார் பாட்டியிடமிருந்து குத்தல் பேச்சு வெளிப்பட்டது. "சும்மாயிரும்மா" என்றபடி குமாரின் அப்பா, "ரமாவும், குமாரும் சினிமா போயிருக்காங்க. வந்திடுவாங்க, நீங்க களைப்பாயிருப்பீங்க. சாப்பிடுங்க" என்று உபசாரம் செய்ய, சாப்பாட்டை முடித்துக் கொண்டனர்.

ரமாவும், குமாரும் வர பதினொன்று ஆகி விட்டது. "அட, அப்பா, அம்மா, எப்போம்மா வந்தே?" என்ற ரமாவின் உற்சாகக் குரலும், "நான் என்ன சொன்னேன் ரமா, சென்னைக்குப் போய் பார்த்திட்டே போகலாம்னு சொன்னேன்ல, பாரு, அவங்க அலையறாப்பல ஆச்சு" என்று புன்சிரிப்போடு ரமாவைக் கடிந்து கொள்வதையும் பார்த்ததும்தான் ஜகந்நாத்தின் கடுகடுப்பு குறைந்தது.

"அதனால என்ன, நாளைக்கு நம்ம வீட்ல பூஜை. இவங்க வந்திருக்கறதும் நல்லதுதான்" குமாரின் அப்பாம்மா பேச்சைக் கேட்டுச் சந்தோஷப்பட்டனர். எல்லாரும் நல்ல மாதிரியாக இருந்தாலும் குமாரின் பாட்டி கொட்டிக் கொண்டேதான் இருந்தாள். ஜானகி ரமாவிடம், "குளிச்சுட்டியா? ப்ரச்னை ஏதுமில்லையே, எல்லாரும் நல்ல மாதிரிதான" கிசுகிசுப்பாய்க் கேட்க, "கவலையேபடாதேம்மா. மாப்பிள்ளை நல்லாவே கவனிச்சுக்கறார்" சற்று தள்ளியிருந்த குமாருக்கும் கேட்கும்படியாகச் சொன்னாள். உள்ளேயிருந்து கேட்டுக் கொண்டே வந்த குமாரின் பாட்டி, "கவலையேபடாதீங்க. உங்க பொண்ணை தலைல தூக்கி வச்சுட்டு ஆடறான். இந்தக் காலத்து பசங்க..." என்று கோபத்தோடு ஆரம்பிக்க,

"பாட்டி, ஊருக்குப் போய் ட்யூட்டி ஜாய்ன் பண்ணிட்டேன்னு வை ரமாவை தூக்கிட்டு ஆடவே நேரம் கிடையாது. குடித்தனம் பண்ணப் போறவள பத்திப் புரிஞ்சுக்கணும்னா அவளோடயே இருந்தாத்தான் முடியும். இதைப் புரிஞ்சுக்க மாட்டேங்கறியே? தாத்தா இருந்திருந்தா சொல்லிக் கொடுத்திருப்பேன். போய்ட்டாரே" விளையாட்டாக அதே சமயம் "பளிச்"சென்று புரியும்படி சொன்ன குமாரின் பதிலை ரசித்ததோடு ஆச்சர்யத்தோடும் பார்த்தார், ஜகந்நாத். கூடவே, தானும் இப்படி முற்றுப்புள்ளி வைத்திருந்தால், "நான் பட்ட கஷ்டம்" என்ற வார்த்தை ஜானகியின் வாயிலிருந்து வந்திருக்காதோ? என்ற ஏக்கமும் கூடவே எழுந்தது.

மறுநாள் காலையில் -

குமாரின் அப்பாவோடு ஜகந்நாத் பேசிக் கொண்டிருந்த போது, அங்கு வந்த குமாரின் அம்மா, "அம்மா, பூஜை முடிஞ்சாவுட்டு சாப்பிடலாம்கறாங்க. குமாருக்கு காலம்பறவே டிபன் சாப்பிடப் பிடிக்கும். பசி தாங்க மாட்டான். நீங்கள்லாம் என்ன செய்வீங்க?" என்று கேட்க,

"இதோ பாரு. உன் பிள்ளை பட்டினியா இருந்தா உனக்கு எப்படித் தாங்க முடியாதோ அதாட்டம் பட்டினியோட பூஜை பண்ணினா பகவானுக்கும் மனசு தாங்காது. ஒண்ணு சீக்கிரமா பூஜைய முடிச்சுட்டு டிபன் டயத்துக்கு சாப்பாட போட்டுடு; இல்ல, டிபனை தந்துட்டு மெதுவா பூஜை பண்ணிக்கோ" இடையில் புகுந்த குமார் சொல்ல,

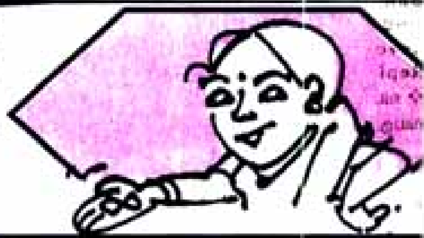
"அவன்தான் சொல்றான்ல அதாட்டமே செஞ்சுடு" என்ற குமாரின் அப்பா, ஜகந்நாத்திடம் திரும்பி, "இந்தப் பசங்களாட்டம் நமக்கெல்லாம் பேசத் தெரியல சார். அதனால எல்லாருக்குமே கஷ்டம். இல்ல?" என்றதும் தன்னுடைய மனநிலையில் அவரும் இருப்பது ஜகந்நாத்துக்குப் புரிந்தது. சாப்பிட்டவுடனே கிளம்ப வேண்டும். "போட்டது போட்டபடி வந்துட்டோம், கௌம்பறோம்" என்றபடி புறப்பட்டு விட்டார்.

வழியில் -

"ரமாவை அழைச்சுட்டு கௌம்புவீங்கன்னு பார்த்தேன். உடனே புறப்பட்டீங்களே, அப்படி என்ன வேலை காத்துக்கிட்டிருக்கு அங்க" ஜானகி முணுமுணுக்க, "ரமாவை பார்த்துக்க மாப்பிள்ளை இருக்கார். இனிமே உன் மனசு கஷ்டப்படாம பார்த்துக்கறதுதான் என்னோட வேலை" என்றவரை, 'இவருக்கு என்ன ஆச்சு' என்பது போல் புரியாமல் பார்த்தாள் ஜானகி.

லைட் டீ டிகாக்ஷனை ஐஸ் கட்டிகளாகச் செய்து முகத்தில் தேய்த்து வர சருமம் பொலிவடையும். கரும்புள்ளிகள் நீங்கும்.

- உஷா



திருமண மலர்

 மணமகள் தேவை

❖ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்ரம், பூராடம், பி.எஸ்சி/எல்.எல்.பி/ அழகான சிகப்பான 43/178/40000 PM சென்னை உயர்நீதிமன்ற வக்கீலுக்கு தகுந்த அழகான/பட்டதாரி/நல்ல குடும்பமாங்கான ஐயர் மணமகள் தேவை. கோத்ரம், நட்சத்திரம், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன். 4954008. பெட்டி எண். 18607

❖ **Alliance invited for Vadama, 27/170/M.Com., HDSE,MNC well to do boy from employed/ unemployed girls. Subsects acceptable. Apply with full details place of birth. Box No. 18608**

❖ **Iyer, Ashtasashram, Haritha, Swathi, MA/44/170/ 12000 Central PSU,Widower, with 14 yrs old daughter, seeks from poor brahmin girl good looking broadminded, home loving, unemployed/employed, widow/issueless divorcee. Subsect no bar. Apply with details. Box No. 18609**

❖ **Palakkad Iyer, Ashtasashram, Haritham, Hastham, 38/172/Rs.20000 PM/Insurance Agency, healthy, handsome, cleanhabits, Chevvai at 4th place. Required suitable girl with minimum qualification. Reply with horoscope. Box No. 18610**

❖ பிராமின், குருக்கள், ஆயில்யம் 1ம் பாதம்- காஸ்யபம்- 28/159 பெ.மீ / எம்.சி.ஏ, சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியர், பெங்களூர். தற்போது சிங்கப்பூர். Rs.30,000/- இதே இனத்தில் படித்த பட்டதாரி அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விபரங்கள் அனுப்ப. ஃபோன் எண்.(0431)431808. பெட்டி எண். 18611

❖ **Iyer, Brahacharanam Haritam Uthiram Mars 4th place 28/178/B.E- Software Senior Consultant USA, fair, Clean habits seeks well qualified cultured good looking (With mars in 2,4,12 place) willing to settle in USA/India may apply. Box No.18612**

❖ வடமாள், பாரத்வாஜம்பூரட்டாதி **IV, 18.12.1958/5'8"/ B.Com, CAIIB, 16,000, State Bank**ல் **Assistant, bachelor** க்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. பம்பாயில் சொந்த வீடு, பூர்வீகம், வடாற்க்காடு ஜயரில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். **Bio-data** ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன்.022-8952604. பெட்டி எண்.18613

❖ **Sairam, Iyer, Brahacharanam, Athreya, Kettai, 28/177cm/B.Com.M.FM, Territory Manager, Bangalore, 30,000/-. Seeks suitable qualified bride, respectable family. Subsect no bar. Sai devotees preferrable, Phone (04322)70322. Reply with horoscope. Box No. 18614**

❖ வடமாள், ஸ்ரீவத்ச கோத்ரம், ரோகிணி நட்சத்திரம், வயது 32, உயரம் 5.8", **M.Com, Rs 8000/-, L.I.C** யில் ஜூனியர் அசிஸ்டெண்டாக பணிபுரியும் வரனுக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண். 18615

❖ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், ஆயில்யம், 30.07.73, பி.எஸ்ஸி (எம்.பி.ஏ), 18,000 மாத வருமானம், எம்.என்.சி கம்பெனி சொந்த வீடு உள்ள ஒரே பையன், டிகிரி படித்த ரூ.5000/-க்கு மேல் சம்பளம் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன். 3716674. மாலை 5.00 மணிக்கு மேல் போன் செய்யவும். பெட்டி எண். 18616

❖ ஐயர், ஆத்ரேய வடமாள், பூராடம், 28/5.5"/ரூ.5000/- **Lakshmi Vilas Bank**ல் கிளார்க்காக வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். தொலைபேசி எண். 04545-46144. பெட்டி எண். 18617

❖ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், ஆத்ரேயம், அவிட்டம், சென்னையில் கம்ப்யூட்டர் என்ஜினியர், எம்.சி.ஏ, 30,000 சம்பளம், 5.7", அழகு, வயது 26 உள்ள மணமகனுக்கு **MCA, BE., MSc** டிகிரி 24 வயதுக்கு உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு அஷ்டசஹஸ்ரம், வடமாள், பிரகசரணம் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் 18618

❖ **Wanted a graduate girl for an Iyer boy/32/Vadamal/ Thiruvonam/Koundinya Gothram. Doing MBA, employed in a reputed company, income around Rs 12000 pm. Subsect no bar. Apply with horoscope to Box No. 18619**

❖ **Iyer, Vadamal, Bharadwajam, 33/175/Visakhom, Professionally well qualified, Software lead consultant, Infotech Company, Bangalore, deputed U.S.A, well settled, clean habits, god fearing. Seeks respectable family, bride. Horoscope details. Box No. 18620**

❖ வடகலை, கௌண்டில்ய, கோத்ரம், வயது 47, வங்கியில் பணிபுரியும், மாதம் ரூபாய் 17000/-, சம்பாதிக்கும் ஐயங்கார் மணமகனுக்கு, ஏழை, குடும்பப்பாங்கான ஓரளவு எழுத படிக்க தெரிந்த 30 வயதுக்கு மேல் உள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண்.18621

❖ தமிழ், ஐயர், வடமாள், விஸ்வாமித்ரம், ஆயில்யம்,34/ 168/ Rs 9000/- சென்னையில் தனியாரில் வேலை செய்யும் பையனுக்கு கம்ப்யூட்டர் படித்த வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. போன். 2241389. பெட்டி எண். 18622

❖ **Tamil, Iyer, Vadamal, Naidrupa Kashyapa & Srivatsa, Chittirai, 33/168/B.Com, ICWA, Executive, MNC, Rs.22,000 pm, fair, handsome, clean habits, seeks fair, slim, good looking, minimum graduate girls from a decent family. Send horoscope and family details to Box No. 18623**

❖ **Vadagalai, Srivatsam, Uthirathadhi, BBA, DAE, 30/ 165/10,000. Senior Executive Limited Co, seeks graduate employed girl from decent family. Box No. 18624**

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

❖ Seer Karuneegar, Sadayam, Kumbam, 29/172/25,000/DME, Owning Private Limited Company (turn over 1 crore), good looking, boy seeks smart good looking pure veg alliance. Subsects no bar. Contact ph: 658 0056. Box No. 18625

❖ "கௌதம, தெலுங்கு வெலநாடு, பிராமின், 32 yrs/ 5'-11"/B.Com/6000/ விசாகம்/ தனியார் நிறுவனத்தில் விற்பனை அதிகாரியாக உள்ள வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/ தகுதி உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண். 18626

❖ திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை, சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் கம்ப்யூட்டர் எக்ஸிகியூட்டிவ், பி.காம், பிஜிடிசிஏ, டி.டி.பி., ரூ.8000/-29 வயது/168 செ.மீ/ ரோகிணி/ சென்னையில் சொந்த flat உள்ள மணமகனுக்கு டிகிரி படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. போன்: 8440903. பெட்டி எண். 18627

❖ அகமுடையார், B.E., M.B.A, 180/26/சித்திரை/ அழகான ஒரே பையன் மட்டும் சொந்த ஊர், கோவை - தனியார் நிறுவனம் - ஒரிசாவில் - 14000 - professionally qualified பெண் தேவை. பெட்டி எண். 18628

❖ Aum Sri Sairam, Brahacharnam, Srivatsa Pooram I, MBA/31/High Class America Returned Bank Officer requires very fair bride atleast graduate from respectable family subsect no bar. Reply with horoscope. Box No. 18629

❖ Thenkalai, Srivatsa, Ashwini, B.Com, ICWA, MNC, 20000/- 32/5'11"/ fair handsome hearing impaired seeks fair, good looking, English speaking graduate girl. No demands. Chennai. Ph: 4615334. Box No. 18630

❖ Tanjore Vadamal, Haritha, Swathi II Padam, 27/178/4,00,000/-P.A, B.Com GNY (NIIT), Sr Software Engineer seeks graduate girls. Contact with horoscope. Phone No. 4751740. Box No. 18631

❖ Iyer, Brahacharanam, Bharadhwajam, Pooram -2, 32/165/Rs.10,500/B.Com, Senior Auditor Central Government Chennai seeks alliance from suitable graduate girl with following star Rohini, Thiruvadirai, Poosam, Uthiram -1, Hastham, Swathi, Anusham, Uthiradam-1, Thiruvonam. Phone 044-4714354. Box No. 18632

❖ தஞ்சாவூர் சைவபிள்ளை, வயது 30, மகம், செவ்வாய் 2ல், சுய தொழில் (டிராவல் ஏஜென்சி) மாத வருமானம் ரூ. 7000/- உள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த குடும்ப பாங்கான அழகுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண். 18633

❖ Suitable alliance for Vadama boy, Naithruba Kashyaba, Avittam, 48/5'5", Studied B.Sc.,/ Rs.8000/- Business. Legal divorcee without encumbrance. Box No. 18634

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்க்ருதி கோத்ரம், 27/170 செ.மீ, DEEE, திருச்சியில் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை. எளிமையான முறையில் திருமணம் செய்து கொள்ள விருப்பம். படித்த, குடும்பப் பாங்கான, வேலை பார்க்கும்/ பார்க்காத ஐயர் பெண் தேவை. தொலைபேசி 0431-708138. பெட்டி எண். 18635

❖ தந்தை வன்னிய குல க்ஷத்திரியர், தாயார் பிராமின், மூலம், தனுசு, 32 வயது, பி.எஸ்ஸி, சொந்தத் தொழில் செய்யும் நல்ல சிவப்பான பையனுக்குத் தகுந்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. (தந்தை காலமாகிவிட்டார்) பெட்டி எண். 18636

❖ Iyer, Brahacharanam, Sankriti, Hastham, 41/175/B.Com/10,000/-Young looking, healthy, Bachelor, clean habits, Ketu 7th Place, Deputy Manager, Private Company, Chennai. Seeks graduate, homeloving girl from decent tamil Iyer, Family, Vadamal acceptable. Send horoscope details Box No. 18637

❖ Iyer, Vadama, Kausika, Thiruvathirai, 38/5'3"/5500/B.A employed in a Limited Co with branches in India seeks suitable girl. Send horoscope with Bio-Data to Box No. 18638

❖ Alliance for Vadamal, Bharadhwajam, B.A, PGDCA, Software Faculty in Singapore, 31 yrs, Kettai, Kethu in Lagnam seeks graduate Computer educated girl. Subsect acceptable. Ph: 044-4933701. Box No. 18639

❖ Iyer, Srivatsa, Vadamal, Ayilyam, 29/164, very fair. B.A.BL., A.C.S, Advocate High Court, Chennai, 15000/- seeks fair professional/graduate employed girls upto 27 years from decent family. Subsects no bar. Box No. 18640

❖ Correspondence invited from parents of good-looking graduate girls for Iyer, Brahacharanam, Viswamitra, Kettai, B.Sc PGDCA, 29/180/15000. IT Executive in Private Cellular Company in Chennai. Box No. 18641

❖ Iyengar, Thengalai, Srivathsam, Punarpoosam, 33/5'6"/ B.Sc, Private Company, Chennai, Rs. 10,000/- Required employed girl at Chennai. Kalai no bar. Ph. 6610897. Box No. 18642

❖ Mudaliyar, 34, MBA, Rs20,000 pm, seeks good looking family girl. Kindly contact Box No. 18643

❖ Arcot Mudaliyar, Handsome Boy, 36/175/12000/- D.C.E, Swathi, Chevvai - 8, Manager, Engineering seeks fair beautiful qualified girl, below 29 only Ph. 044-2327844. Box No. 18644

❖ Iyer, Vadamal, Srivatsha, Pooradam, 28/168/1800[illegible] pm, Nestle India, graduate, clean habits, only son seeks employed/Unemployed/graduate girl. Subsect no bar Box No. 18645

❖ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Ashwini, 26/182 B.B.A, HDSE, OCP, Software, Engineer, USA handsome, clean habits, seeks fair graduate Computer Literate, home loving Vadama girl below 23 from respectable family. Contact Ph. 044-4853243 Send horoscope Box No. 18646

❖ Vadama, Srivatsam, Aayilyam, B.E, 30/185 handsome, clean habits, Branch Manager, Softwar[e] Institute, M.N.C, Chennai, 15000 pm, seeks Graduate employed, fair bride from respectable family. Subsec[t] acceptable. Send horoscope. Ph. 044-2410331. Box N[o.] 18647

❖ Vadama, Kausika, Aswini, M.Com, 32/5'10"/11,00[0] reputed firm Chennai. Boy seeks graduate gi[rl] preferably employed. Subsect no bar. Box No. 1864[8]

ஸ்லிம்னாஸ்ட்டிக்ஸ்

ஒல்லியாவதற்கான வழிமுறை # 1

உடல் பருமனை குறைக்க எக்கச்சக்க வழிமுறைகள் உள்ளன.
என்னென்ன? நீங்கள் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யலாம். அப்புறம் குதித்தோடலாம். தண்டால் எடுக்கலாம். கைகளை உயர்த்தி இறக்கி, அமர்ந்து எழுந்து, பக்கவாட்டில் வளைந்து நிமிர்ந்து உடலை வளைத்து.. மூச்சிறைக்க ஸ்..க்..கி..பி..ங் செய்து.. உஷ்! அப்பாடா.. இதற்குப் பெயர் ஜிம்னாஸ்டிக். மற்றொரு வழிமுறையும் உண்டு.
அது சுலபம்.

அது—

நியூட்ரோ ஸ்லிம் கேப்சூல்களை சாப்பிடுங்கள். இயற்கையின் அற்புத மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட நியூட்ரோ ஸ்லிம் கேப்சூலானது.. அளவுக்கு அதிகமான உங்கள் எடையை.. குறித்துக் கொள்ளுங்கள்— பக்கவிளைவுகள் எதுவுமில்லாமல் குறைத்தே குறைத்து விடுகிறது. உங்கள் உடலை ஒல்லியாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்திடுங்கள்.



தொடர்ந்து விடாமல் 9 முதல் 12 வாரங்கள் நியூட்ரோ ஸ்லிம் சாப்பிட்டு வர பலனை எதிர்பார்க்கலாம்.

Franch Neutro Sliem
The herbal way of slimming.

Distributed by :
Franch Herbs Technologies Ltd.
Fax : +91-44-6444370 or e-mail:franchproducts@vsnl.com

Marketed by :
Anjis Herbcure Product Pvt. Ltd.
Chennai-17. Fax : 814 3947

IVY LEAGUE/ANJIS-49-05/02

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/7/2002. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

❖ Iyengar, Vadagalai, Koundanya Gothram, Visagam, 31, Working in Multinational Co. Chennai as Admin-Assistant, Salary Rs.5000/- S.S.L.C fail seeks suitable girl from any Brahmin. Subsect Brahmins. No pre conditions. Box No. 18650

❖ Iyer, Vadamal, Visakam (Tulam), 29/5'10". M.Sc (KATSI, U.S.A) seeks good looking, fair, post graduate girl aged 23-25. Contact: Smt. Lakshmi Srinivasan. Ph. 022- 5373832. Thane. Box No. 18651

❖ நாயுடு, பலிஜா, பிகாம், 42, சற்றே உடற்குறை. ஆனால் ஆரோக்யமானவர். சென்னையில், பம்பாயில் வீடுகள், கார், நடுத்தர வசதிகளுண்டு. நற்பண்பு, அடக்கம், சேவையுணர்வுள்ள மகவு தேவை. உடற்குறை, ஏழ்மை, விதவை அனுகலாம். உடன்பிறந்தோரின் அனுசரணையுண்டு. இருவர் வெளிநாட்டில். திரு. பாஷ்யம், போன். 4910132. பெட்டி எண். 18652

❖ Vadamal, Naithrupakasyapa, Karthigai - I, B.A, P.G.D.B.A, Slim fair Suddajathakam, 32/165/8000 DRS. Abhudabi employed seeks fair girl interested, talented in Music- Dance prefered. Ph. 4411644. Box No. 18653

❖ Iyer, Vadamal, Kashyappa, Kettai 29/DME/PDPMP/ employed in MNC at Bangalore seeks educated, smart employed from decent family background. Reply with bio-data. Ph. 0422- 314337. Box No. 18655

❖ Tamil, Viswakarma Boy, Kettai Star, B.E, 28/180/ 26,600/ Asst. Manager in MNC, Delhi seeks suitable tamil bride. Reply with horoscope bio-data, family details. Box No. 18656

❖ Brahmin, Vadamal, Srivatsam, Thiruvonam, age 51, bachelor Rs. 8000/- SSLC Pvt Ltd, seeks bride-working from same caste. Ph. 2275064. Box No. 18657

❖ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், புனர்பூசம் - 3, 34/170 செ.மீ 15000 pm/ B.Com., Sales manager. தனியார் நிறுவனம், 7-ம், 8-ம் இடம் சுத்தம், இளம் சிவப்பான மணமகளுக்கு நல்ல குடும்ப பாங்கான +2 பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன்: 044-4980256 பெட்டி எண். 18658

❖ Intercast parentage, Father Mudaliar (Late) Mother Brahmin, Kousikam, Barani, 35/173/ MA, BP.Ed, PET, Central School propertied, Clean habits seeks from spinsters graduate tall slim. Either parent should be brahmin Ph. 044-2387370. Box No. 18659

❖ Horoscopes invited for Tanjore Iyer, Vadama, Haritha, 27/B.Com/182. Traditional Business fair Punarpoosam from affluent family, Home loving fair graduate girl reply. Ph. 4346964. Box No. 18660

❖ Well settled Iyer, 46, widower with 8 year girl child needs fair goodlooking, affectionate spinster/issueless widow upto 40 years for remarriage. Second marriage shortly annuled legally due to non compatibility. Ph. 2480729. Box No. 18661

❖ Tanjore Vadamal, Athreyam, Swathi, 33/5'8", B.Sc, PGDCA, Clean habits, partner, very well established, Auto parts business, Chennai Rs. 30,000/- plus investments income seeks girl respectable family employment not a must. Sani in second place required. Reply with horoscope. Ph. 4817387. Box No. 18662

❖ Iyer, Vadamal, Vathulam, Swathi 32/158. B.C.S employed, executive, reputed firm Nagpur Boy seeks girl. Subsect no bar. Horoscope and family details. Ph. 07104-21104. Box No. 18663

❖ Iyer, Vadamal, Vadhulam, Chitiral, 29/5'2"/MCA/ Well employed in Chennai. Expectation any degree job not necessary minimum 5.6". Fair homeloving and South Indian Cultured Girl, No Demand, Middle class family. Box No. 18664.

❖ Wanted Iyer/ Iyengar (Subsect no bar). educated employed girl. Widow also considered. For Iyengar Business 43, PGDCA, and Management, D.D.T.P. Own house in Chennai. Legally Divorced. No Dowry early simple marriage. Box No. 18665

❖ Iyer, Vadamal, Koundinya, Uthirattadhi, 29/170 c.m/ M.Com/ Accountant/ Muscat seeks qualified girl. Apply with horoscope and family details. Box No. 18666

❖ V.Fair, handsome, Tamil Iyer, Vadama, Srivathsam, Aswini, Raaghu and Sani in 7th place, B.Sc, pursuing MBA, Officer in MNC, 33/182/17000 seeks goodlooking, homeloving, graduate girl below 29 yrs. Box No. 18667

❖ வடமாள், ஐயர், பாரத்வாஜம், அஸ்வினி, 37/181 செ.மீ 10,000 pm. சுய தொழில் செய்யும் சட்டப்படி விவாகரத்தான வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்ல விரும்பாத குடும்பபாங்கான பெண் தேவை. வரதட்சணை மற்றும் எந்த எதிர்பார்ப்புகளும் கிடையாது. எளிய முறையில் திருமணத்தை விரும்புகிறோம். பெட்டி எண். 18668

❖ Vadamal, Vathoolam, Krithigal, Mesham, 29/180/ M.Sc(Hons), B.E(Pilani) M.S(USA)(C.S) Technical specialist - US employed - II son seeks professionally qualified fair girl, minimum 158 c.m. Forward horoscope. Box No 18669

❖ Iyer, Brahacharanam, Sankriti, Tiruvonam, BE-Mech, Fair handsome, 28/173, Marine Engineer, A.P. Moller Ltd, Singapore. Rs.45,000 pm. Five Month on sail and break of two months leave. Seeks qualified, employed, fair girl above 158 from respectable family. Subsect acceptable. Ph. 954114 - 453130. Box No. 18670

❖ B.E Computer படித்து பாண்டிச்சேரியில் தனியார் ஸ்தாபனத்தில் பணியாற்றும் 29 வயதுள்ள சைவ செட்டியார் பிரிவைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு அரசாங்க வேலை அல்லது தனியார் ஸ்தாபனத்தில் வேலையில் உள்ள அல்லது அதற்கு சமமான படிப்பு படித்துள்ள 25 வயதுக்கு மிகையாக அழகான மணமகள் தேவை. சைவப்பிள்ளையும் சம்மதம். பெட்டி எண். 18671.

❖ **Iyer, Vadamal, Srivatsam, Kettai, 28/163/ MCA Software professional employed in USA (near Boston) seeks fair, good-looking MCA girl/ graduate with computer qualification. Boy visiting India mid-June. Ph. 044 - 4868282. Box No. 18672**

❖ **Thenkalai, Kousikam, Visakam, 31/179/BSc, MBA, Very fair boy employed at Benin West Africa seeks graduate girl. Kalai no bar. Reply with horoscope. E-Mail: balasrini@yahoo.com. Box No. 18673**

❖ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், 27/163/ BE, ECE, வரனிற்கு, குடும்பபாங்கான வேலைக்குச் செல்லாத பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன், அனுப்பவும். பெட்டி எண். 18674

❖ **Iyer, Vadamal, Srivatsam, Anusham, Virchikam, 28/163/10000, Ltd Company, B.Com ICWA Final One Paper due (MBA) seeks girl graduate, employed. Subsect no bar. Avoid Poosam, Uthirattadhi, Kettai, Ayilyam. Ph. 4416360/9840206611. Box No. 18675**

❖ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸகோத்ரம்- எம்.ஏ.பி.எட்., ஆசிரியர், அரசு உதவி பெறும் பள்ளியில் அரசு சம்பளம், படிகள் (ரூ.9600) வயது 46, எளிய விரைவான திருமணம், உட்பிரிவு சம்மதம். விவ்லங்கம் இல்லாத கட்டப்படி விவாகரத்தானவர். பெட்டி எண். 18676

❖ **Iyer, Vadamal, Kousikam, 31/165/8000, Mirugashirsham, First Padam, B.A, PG Diploma in P.M and IR employed in TVS Group Co, Madurai seeks alliance from Vadamal / Brahacharanam, employed/ unemployed girl. Box No. 18677**

❖ **Legally divorced without encumberance 53 year Iyer, Brahacharanam, Bank officer, South based needs graduate bride. Brahmins only need apply. Box No. 18678**

❖ **Iyer, Vadama, Koundinyam, Uthiradam-3, 29 years,, B.Com, fair, 165 cm, Commercial Officer, Tata Group, Rs 18,000, Bangalore. Expected employed girl, from Mr. M. Ramakrishnan, Ist Floor, 837 F, 6th Cross, 17th Main, 6th Block, Koramangala, Bangalore-95. Ph. (080)-5531849**

❖ **Vadamal, Bharathwajam, Sathayam/ 26/ 174 cm, v.fair, working as a Manager, Infrastructure, AMDOCS' company, permanant basis job, Pretoria South Africa, 1½ lakhs per month salary. Bride should be slim, v.fair, a degree holder, having computer knowledge. (Swathi, Poosam, Sathayam, Thiruvathirai, Ayilyam, Moolam stars holders need not apply) Chandrasekaran, 16, Sethuram Nagar, Chennai lai, Kumbakonam- 612002. Ph. 0435-426150**

❖ ஐயர், வடமாள், சுவாதி, ஸ்ரீவத்ஸம், 37, எம்.ஏ, 5.6", மத்திய அரசு, 7500/- படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/ விருப்பமுள்ள மணமகள் போட்டோவுடன் அனுப்பவும். கோபால கிருஷ்ணன், II floor, 14, நல்லப்பன் தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை-4. போன்: 044-4612635.

❖ **Iyer, Vadamal, Sankiruthi, Kettai, 35/170 cms/ 7500/ reputed concern Chennai, legal divorcee, seeks girl. Divorcee without encumberance acceptable. G.V.S. Maniyan, No. 15, Sri. Dakshinakali Nagar, Sendamangalam Village, Tiruvarur. Ph. (04366) - 542819.**

❖ ஆத்ரேய, வடகலை, சித்திரை, 30, 5.5, 8000, சொந்த ஸ்டேஷனரி, கடை, வீடு, நிலங்கள், உள்ள வரனுக்கு குடும்பபாங்கான வரன் தேவை. லக்ஷ்மி நரசிம்மன், பழைய எண். 112/1, புஎண். 182, ஏரிக்கரை தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33. போன். 4711950.

❖ **Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Aiyulyam, B.Tech, MS, 31, 160 cms. Rs. 35000/- in Bangalore seeks graduate, unemployed Iyer girl. Preferably Brahacharanam. Send horoscopes to A. Chandra Mouli, No.4, Second Street, Parthasarathy Nagar, Adambakkam, Chennai - 600 088.**

❖ வடமாள், மௌத்கல்ய கோத்திரம், விசாகம், 4ம் பாதம், விருச்சிக ராசி, 32, **M.Com, Dip in Computers (NIIT), Deputy Manager, UTI Bank Ltd, Rs. 15,800, 5'9"** நல்ல நிறம். இந்த வரனுக்கு நன்கு படித்த, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. பணியில் இருப்பின் மாற்றத்தக்க வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். V. கோபால கிருஷ்ணன், 32, சட்டையப்பர் தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் 611001. போன். (04365)25243

❖ சோழிய வேளாளர் பிள்ளை, அசைவம். 1) பி.காம், 39, மானேஜர், 8500/-, 2) அக்கவுண்டன்ட், பி.காம், 32, 5000/- 3) சுயதொழில், 33, 5000/-, மணமகள்கள் ஜாதகத்துடன் நேரில்/தபாலில் அணுகவும். ஆ. பத்மநாபன், 12, வாசுகி தெரு, எத்திராஜ் நகர், மேற்கு மாம்பலம், சென்னை 600033.

❖ **Iyer, Brahacharnam, Shadamarshanam, Anusham, 33/165/Junior Executive, Bajaj Finance Limited, Trichy, 7500, God Devoted seeks graduate, employed/unemployed girl from decent family. Contact L.R. Duraisamy, 192-D, Type - II, Quarters, Block-6, Neyveli - 3 (PH. 350754)**

❖ **Wanted graduate bride for Boy Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Kettai, 29/165/15000, DME, (*DBM*), working at EBG Ltd, Nasik. Contact (0427) 310575/443133. Address: V. Ramamurthy, 29, Narayanan Iyer St, Extension, Salem - 7.**

❖ சைவப் பிள்ளை/சுவாதி/ 27/168/பிஈ/ மும்பையில் எம்.என்.சியில் சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர்/20,000/ நிரந்தர பணியிலுள்ள மணமகனுக்கு **BE/MCA/MBA** படித்த நல்ல குடும்பப் பின்னணி கொண்ட மணமகள் தேவை. V.K. கணபதி, எண். 15, கண்பத்ராஜ் நகர், விருகம்பாக்கம், சென்னை - 92. போன். (044-3771926)

❖ **Iyer, Vadamal, Srivatsam, 28/5'9"/7500+/ V. Fair boy Diploma In Textile ASM. Reputed mill seeks goodlooking educated girl. Send horoscope family details. A.R. Sankaran, 125, Trichy Road, Ondipudur, Coimbatore - 641016. Ph.0422-270080**

❖ சைவ வெள்ளாஞ் செட்டியார், பி.எஸ்ஸி, 29/174/ கேட்டை, மத்திய அரசுப் பணி, படித்த பணியில் உள்ள/ இல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். திருமதி. விருத்தாம்பாள், பழைய எண். 78, திருஊடல் தெரு, திருவண்ணாமலை - 606601. போன்: (04175)- 29536.

❖ **Iyer, Athreya Gothram, Brahacharnam, Poonarpoosam, 28/5'9"/7000, Hotel Management graduate. Asst Manager leading Flight Catering Company, Chennai. Seeks graduate, good-looking Homely girl. Employment not a must. Subsect no bar. Contact: Smt. Saroja Pichai, No. 12, 4th Cross**

திருமண மலர் விளம்பரத்தால் பயனடைந்த திருமதி ஸ்வர்ணா பாலகிருஷ்ணன் பெங்களூரிலிருந்து தமது பாராட்டையும் நன்றியையும் தெரிவிக்கிறார்:

நவம்பர் மாத திருமண மலரில் விண்ணப்பித்ததில், எங்கள் மகனுக்கு 40க்கும் மேல் ஜாதகங்கள் மதுரையிலிருந்து டில்லி வரை வந்து குவிந்தன. அதில் எங்களின் எதிர்பார்ப்பிற்கு இணங்க முற்றிலும் பொருத்தமான ஒரு ஜாதகம் நன்றாகப் பொருந்தி நிச்சியதார்த்தம் சிறப்பாக நடந்தது. தங்களின் இந்த நற்பணிக்கு எங்களின் பாராட்டுக்கள்! வாழ்த்துக்கள்!

இப்பகுதியால் பலனடைந்த பலர் தங்கள் நன்றியையும் பாராட்டையும் தெரிவித்த வண்ணம் இருக்கிறார்கள். அனைத்துத் தர மக்களின் இல்லங்களையும் அலங்கரிக்கும் மங்கையர்மலர் இதழின் 'திருமண மலர்' பகுதியில் நீங்களும் விளம்பரம் செய்து பயனடையலாமே!

Street, New Balaji Nagar, Selaiyur, Chennai - 73. Ph. 2290012.

❖ Tamil Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Avittam, Third, 29/170, M.A, PGDFM, Doing MBA parttime working as Sr Exec Software Co, Delhi, Drawing handsome salary seeks graduate girl employed/ unemployed preferably Delhi-based. Contact with Bio-data/Horos/Photo(Returnable): Smt. N.S. Parvathi, B-21, N.P.L Colony, New Rajendra Nagar, New Delhi - 110060. Ph. (011) - 5710930

❖ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Poorattadhi (Kumba Rasi), B.E., Software Engineer, Tata Consultancy, Chennai, 28/180 seeks fair employed girl BE/MCA/MBA/CA. Subsect acceptable. Contact with horoscope: Vaidyanathan, 15 (Old 7A), Duraiswamy Road, T.Nagar, Chennai 600 017. Ph. 4341601

❖ சைவ வெள்ளாளப் பிள்ளை, மகம், 26/173 செ.மீ, பி.ஏ/ மத்திய அரசு, நேவி நிர்வாகப் பிரிவு, இதே இனத்தில் உயரமான, அழகான, நிறமான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. C. இராமநாதன், 227-10வது கிராஸ் அருளானந்த நகர், தஞ்சாவூர்- 613007. போன்.(04362)-356539

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதகோத்ரம், பூராடம், 1970, 170 செ.மீ/பி.காம், தனியார், ரூ.3000. வேலையிலுள்ள/ இல்லாத குடும்பப்பாங்கான படித்த மணமகள் தேவை. N. சங்கரநாராயணன், 21, ஏகாம்பரபுரம் தெரு, கல்லிடைக்குறிச்சி, திருநெல்வேலி, 627416. போன். (04634)-453023.

❖ Iyengar, Vadagalai, Naitruva Kashyapam, Utthirattadhi, 28/5.6'/12,000/ Johnson lifts, Sales Executive seeks educated girls. M.P. Seshadri, 15, Agraharam Street, Paruthippattu (Via) Kamarajar Nagar, Chennai 600 071. Ph. 6550108

❖ Iyengar, Vadagalai, Bharadhwajam, Visagam, Thula Rasi, 28/5'11"/6 Laks per annum. Chief Officer Marchant Navy (Foreign Ship) seeks educated girls. Mr. Vijaya Raghavan, Plot No. 2, V.K. house, Vinayagam Street, Sri Venkatesh Nagar, Virugambakkam, Chennai-92, Ph. 3774012.

❖ Iyer, Brahacharnam, Sangruti, Uthirattadhi, 30/ 5.5'/ 7000/B.A. Gujarat Govt undertaking, Bharuch, seeks graduate bride. K. Rajamani, Block L-1, Telephone Qrts, New No. 54, Taylors Road, Kilpauk, Chennai 600 010. Ph: 6460726

❖ Brahacharanam, Bhartwajam, Pooram, July 1969, Chevvai Seventh Place, M.Com, PGDCA, employed at Chennai, Rs.7000/- Subsect no bar. Girl graduate optional. R. Rangarajan, Shree Ambika Sugars Limited, Kottur, Tanjore District - 609 804. Ph: 0435 - 472511.

❖ Vadama, Bharadhwajam, Moolam 3, Suddhajadhakam, June 74/178/MCA. Fair good looking M.N.C presently in USA, H1 Visa likely to visit India in October seeks well qualified, fair tall goodlooking girl from Vadama or Brahacharanam. Reply to A. Chandrasekaran, Plot No.80, Krishna Nagar, Ullagaram, Chennai - 600 091. Ph: 2421088.

❖ Iyengar, Vadagalai, Srivatsam, Uthiram, Graduate, 34/178 cms, fair, Rs 6000/- Private Company, Own house, seeks suitable bride, V.C. Kannan, C.306, Ist Street, Periyar Nagar, Chennai 600 082. Ph: 2271135.

❖ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், ரோஹிணி 3ம் பாதம், பிஏ/49/165 செ.மீ/3500. ஆடிட்டர் அலுவலகம், வேலைக்குச் செல்கின்ற/செல்லக்கூடிய மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். விவாகரத்தானவரானாலும் பரவாயில்லை. T.R. Srinivasan, 87, SPB Colony, Erode- 638 010. Ph. 04288-243463

❖ Kowsigam, Vadamal, South Arcot, Bharani, 27/5'9"/ M.Sc/KVB Bombay, 12,000, owns property seeks domestically well trained girl. Send horoscope to R. Vishwanathan, B-11, Sarayu flats, Harsha Block, Sri Ramar Street, Devaraj Nagar, Chennai - 93. Ph. 3760169

❖ Vadama, Atreya, Moolam II, 29/165/15,000 pm Masters in Horticulture, Horticultural Consultant for reputed Companies, clean habits seeks Graduate employed, unemployed, good looking family oriented girl from middleclass family. Subsect no bar. H. Krishnamoorthi, 127, Fifth East Street, Kamarajar Nagar, Chennai 600 041. Ph. 044-4414759

❖ Iyer, Vadamal, Athreya, Pooram, BBA, Medical Transcriptionist, Bangalore, 11000, 26/178, Wheatish

Good looking. Write: Muthuraman, C2-1, RTTC Qtrs, Mysore -9.

❖ North Arcot, Tamil Iyer, Vadama, Athreya, Anusham, 28/176. Software Engineer, M.N.C. Only son seeks graduate homely bride. Send horoscope biodata. V. Kumar B.E, 19(26), Devadoss Street, Vedachala Nagar, Chengalpattu - 603001. Ph. 04114-426848

❖ ஐயர், வடமாள், பரத்வாஜ், திருவாதிரை, 27, 5'3", BA, Electrician, தனியார் நிறுவனம், 5000/- நல்ல குடும்ப பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். R. Duraiswamy, No.2, Sri Sarathy Nagar Extn, Kadappa Road, Puthagaram, Chennai 600 099.

❖ Vadamal, Bharathwajam, Uthirattathi, M.Sc.M.Phil, 35/169/11000/PG Teacher/Widower having 8 years male child. Seek alliance from broadminded, home loving. Graduate bride. Simple marriage. Apply horoscope, photo. D. Ramamoorthy, 13. Soundaram Illam, Sundarar Street, Rathinapuri, Coimbatore. 641027. Ph: 0422 493062.

❖ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Bharadwajam, BE, Masters in Construction Management, 33/163, Asst. Manager, Multinational Construction Company, Mumbai seeks suitable girl. Contact with horoscope. Mangala Gowri, LIG-B-52, Dr. A.S. Rao Nagar, ECIL Post, Hyderabad - 500 062. Ph:(040) 7121102.

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரித கோத்ரம், கிருத்திகை, 28, B.B.A, P.G.DCA ஒசூரில் ஆடிட்டர் உதவியாளராக பணி புரியும் வரனுக்குத் தகுந்த, நல்ல குடும்பத்தை சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான படித்த பெண் தேவை. K. வரதாராஜய்யர், 2/913- A1, முதல் குறுக்குத் தெரு, விநாயகபுரம், பாகலூர் ரோடு, ஒசூர். ஃபோன்-04344-545359.

❖ மாத்வ கன்னடம், ஸ்ரீவத்ஸம், அனுஷம், 30/172செ.மீ/ சிவப்பு/ 6000/- தனியார் வேலையில் உள்ள/இல்லாத பட்டதாரி. இதே பிரிவு மணமகள் தேவை. S. சாமராவ், 24-C, ஜெகதீஸ் நகர், சீரநாயக்கன்பாளையம், கோவை 641 007. ஃபோன்- 436022.

❖ Iyer, Vadamal, Haritha, Aswini, 32/171/9000PM. Seeks employed girl. Subsects no bar. Send horoscopes. V. Ramakrishnan, 238, 4th Main, 5th Cross, C.M.K. Achkut-Banashunkari, IIIrd Stage, III Phase, Bangalore-560 085. Ph: 080-6693138.

❖ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Thiruvonam, 29/5.6'/B.Sc. Chemistry, systems executive. Reputed firm in Nasik seeks educated good looking girl. Mrs. Jaya, 32-A/77, Perumal koil street, West Saidapet, Chennai-600 015. Ph. 3710872

❖ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Ayilyam, 31/5.8'/ BE, M.B.A, Marketing Manager, Reputed firm seeks educated, good looking girl. Mrs. Jaya 32-A/77, Perumal koil street, West Saidapet, Chennai-600 015. Ph.3710872.

❖ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ், அஸ்தம், 34/+2/12ல் சிவப்பு. கல்கத்தாவில் கம்பெனி வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு 25-30 வயதுக்குள் பெண் தேவை. போன்.0422-479162. V.S. அனுஜா, 605/1098 பொன்னையராஜபுரம், கோயமுத்தூர்-1.

❖ Iyer, Asthasahasram, Atreya, Pooram, Ragu 7th house, 1968/5.8", Chennai based musician 80,000 per annum. Boy seeks working girl. Send horoscope Srinivasan, 343, 8th Main Road, Mallespalayam, Bangalore 560 075. Ph. 080-5246117.

❖ Vadakalai, Bharadwajam, Thiruvonam, 28/175/CA employed in foreign bank Mumbai. Seeks qualified girl. Kalai no bar. K. Rajagopalan, 'E'406, Sejal Kajal Apts, Ram Mandir Road, Goregaon(W), Mumbai 400 104. Ph:022-8761941.

❖ Thengalai, Vadoolam, Uthiradam, 29/163/ 30000pm/DECE, Video Editor, Mumbai. Seeks suitable bride. Kalai no bar. Contact V.S. Varadarajan, 25, Second Street, D.A.E Township, Kalpakkam 603 102. Ph. 04114-489283.

❖ Tamil Iyer, Vadama, Athreya, Poorattadhi, 34/170/ 4200, B.Com. Government seeks suitable bride. Contact MR.K.V. Ganesan, B-7/1, TNGRH Quarters, Opposite Radial House, Tirumangalam, Annanagar West extension, Chennai 600 101.

❖ இலங்கை தமிழ், இந்து வெள்ளாளர், மணமகன் சுவிஸ்சில், 12 வருடமாக பணிபுரிந்து வருகிறார். வயது 37/166செ.மீ./மகம் 1ம் பாதம், பொது நிறம் (ஜாதகம் தற்சமயம் இல்லை) உதையத்து சனி தோஷமுள்ள வரனுக்கு படித்த/நற்பண்புள்ள/குடும்பபாங்கான/அழகான/ மெல்லிய சிவப்பான/ உதையத்து சனிதோஷமுள்ள வயது 29லிருந்து 33 வரை, பிறப்பு எண் 26, 17 அல்லது 8 விரும்பத்தக்கது. இந்து வெள்ளாளர் மணமகள் தேவை. சாதாரண குடும்பம் என்றாலும் விருப்பம். வரதட்சணை வேண்டாம். திருமணத்தின் பின்பு வருடா வருடம் இந்தியா சென்று வரக்கூடிய வசதியுண்டு. அண்மையில் எடுத்த போட்டோக்கள் குறைந்தது 3வது தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். Address: Subramanian, Bahnhof Str.100, 8957 SPREITEN BACH, SWITZERLAND.

❖ Vadakalai Iyengar, Srivatsam, Chitra, Bachelor, 45/ 7000/Ltd.Co. Seeks suitable girl. Subsect acceptable. R. Padma, Subhiksha flats, Old No.75, Rajendra Prasad Road, Flat - 53, Second floor, Nehru nagar, Chromepet, Chennai 600 044. Ph:2237111

மணமகன் தேவை

❖ Vellala Pillai, BSc.BEd/23/160cm. Rohini, Govt school teacher goodlooking girl. Seeks bridegroom with good family background well employed in Pondicherry/Cuddalore. Send horoscope, family details. Ph:0413-224907. Box No. 27379

❖ Sozhiya vellala/NV, 25/160/M.Sc/Home management, HDCA, Karthigai. Seeks professional post graduates well employed groom of same caste. Apply with horoscope/Biodata. Box No. 27380

❖ வேளாளர், மதுரை பூர்வீகம், கிருத்திகை, ரிஷபம் 28/ 5'2" B.Sc(Maths) தனியார் ஏர்லைன்ஸில் வேலை பார்க்கும் சிகப்பான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த பட்ட படிப்பு முடித்து நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன்.(044) - 2750119. பெட்டி எண். 27381

❖ Madhwa kannada, Viswamithra, Pooram, 28 years. B.Sc.M.C.A. Bride wants professionally qualified well employed boy. Decent early marriage. Box No. 27382

❖ Kammavar Naidu, M.B:B.S, Twenty four, fair Good looking girl, Pooram, 165 from doctors family; Alliance from same sub-sect. Doctors only, Reply horoscope bio-data to Box No.27383

❖ Iyer, vadama, Srivathsa, Gothram, Krithigai-3, 26/ 153/23000pm. Software chennai, innocent legal

divorcee. No encumberance seeks alliance from broadminded well qualified, employed India/Abroad Brahmin groom Upto 32 years. Box No.27384

❖ ஆற்காடு முதலியார், பூரம், 30/5'/+2 படித்த நல்ல நிறமுடைய பெண்ணுக்கு நன்கு படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்.27385

❖ Tamil Iyer, Vadama, Koundanya, Gothram, Punarvasu, Mithuna rasi, 43/157. Seeks boy from Govt/public Ltd Co/Bank. Ph:5591729. Box No. 27387

❖ திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை, கார்த்திகை, உயரம் 5.4', வயது 24, பி.எ.பிஎட். நல்ல சிகப்பு நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல நிரந்தர பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண். 27388

❖ Thenkalai, Vadoolam, Kettai, Age 30 years, 5'.5", M.C.A (USA)H1 Visa, Slim beautiful girl. Seeks professionally well qualified alliance. Kalai no bar. Ph. 044-4970425. Email:S_appan@hotmail.com. Box No. 27389

❖ Saiva Vellala girl, PG/35/153, fair, Insurance employee, shortlived marriage, legal divorcee, no issue seeks groom, any sect below 40, graduate, decently employed. Widowers/ Divorcee without encumbrance also considered. Box No. 27390

❖ சோழிய வேளாளர், திருவாதிரை, பி.எ, 26/165 செ.மீ, அரசு உயர் அதிகாரியின் அழகிய இரண்டாவது மகள். சென்னையில் சொந்த வீடு, வசதியான குடும்பம். நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள பெட்டி எண். 27391.

❖ Arcot Mudaliar, Chithrai Erandam Patham, 40/150/10000. Plus M.Com Pvt Ltd, Chennai. Seeks alliance from qualified well employed groom. Subsects acceptable. Ph: 8529314. Apply to Box No. 27392

❖ Groom for a well to do family girl of Nadar Community, 30 years, BA, PGDCA, MBA. Engineers, Armed Force officers, Merchantile marine officers and persons employed abroad in executive positions need only apply. All Hindus only. Box No. 27393

❖ Iyer, Vadamal, Kousikam, Avittam IV Padam, 23/5'2"/ B.Sc, PGDIM(Microbiology), D.C.A seeks alliance from professionly qualified well employed groom below 28 years. Box No. 27394

❖ Alliance invited from qualified and well employed boys below 30 years preferably working in Bangalore for Kerala Iyer Girl, Vadama, Vadoola, Chithirai, 23/152, GNIIT, B.Com. Respond with horoscope to Box No. 27395

❖ Alliance invited for Iyer, Vadama, graduate, fair, slim, beautiful charming spinster in forties from affluent family seeks well qualified/settled Iyer bachelors upto 50 years. Details Box No. 27396

❖ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஆத்ரேய கோத்திரம், ஆயில்யம் (4ம் பாதம்), 22.8.1979, உயரம் 5.1, பி.எ, தட்டச்சு (ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழ்) மேல்நிலை சுருக்கெழுத்து (ஆங்கிலம்) மேல்நிலை வேலைக்கு செல்லாத பெண்ணுக்கு மத்திய, மாநில பொதுத்துறையில் பணியாற்றும் 30 வயதிற்குட்பட்ட நல்ல மணமகன் தேவை. பெட்டி எண். 27397

❖ Alliance invited for Iyer, Vadamal, Kauiskam, Uthram, fair, 21/158/B.Com, *(MBA.)*, Mars in 7th, Raghu 2nd well qualified/employed grooms. Contact Box No. 27398

❖ மாத்வ கன்னடம், ஸ்ரீவத்ஸ, உத்திரட்டாதி (2), 30/152. M.C.A U.S வேலை செய்யும் பெண்ணிற்கு படித்த U.S ல் பணிபுரியும் இதே இன மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் (0431) 412548. பெட்டி எண். 27399

❖ Iyer, Vathima, Kettai, Bharadwajam, 24/161/ Postgraduate in Financial Management (MFM) Executive in HDFC Bank, Chennai, good family Background seeks groom professionally qualified/well employed India/Abroad, Age 29 or below. Subsect acceptable. Box No. 27400

❖ குருக்கள், காஸ்யப கோத்ரம், ஹஸ்தம், 23 வயது, பி.காம்., மத்திய அரசு பணியில் உள்ள பெண்ணுக்கு, குருக்கள் இன, அரசு/தனியார் பணியில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. தொடர்பு 044-6572070 மற்றும் 0431-459753. பெட்டி எண். 27401

❖ Vadamal, Kousikam Revathy 1973, 165, very fair girl, B.Com Ltd firm seeks well settled Vadamal bridegroom only from decent family below 35. Box No. 27402

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், அவிட்டம், 4ம் பாதம், 24, BBM NIIT (MA) சட்டப்படி விவாகரத்தான விலங்கம் இல்லாத பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. குழந்தையில்லாத தாரமிழந்தவர்கள், விவாகரத்தானவர்களும் ஜாதகத்தோடு விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண். 27403

❖ திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை 29/5'3" பி.காம், கார்த்திகை 3 பாதம், சிகப்பு நிறமுள்ள ஒரே மகளுக்கு இதே இனத்தைச் சார்ந்த மத்திய/மாநில அரசுப்பணி/பேங்க்/தனியார்/பி.ஈ/டிப்ளமோ/ நிரந்தரப் பணியுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண். 27404

❖ Ashtasahasram, Koundinyam, Krithigai - 2, 24 years completed girl with qualification B.Sc PG(N&D)PGDCA only daughter of Central govt class I officer with property in Chennai City. Parents of well educated and decently employed boys may contact. Ph:(044)-4894848. Box No. 27405

❖ Arcot Mudaliyar, fair homely spinster girl, 36/160 cm/ Pooram, Chevvai-4 seeks Govt, Private, Business Bridegroom below 45 years widower/Divorcee excuse. Ph: (044)-2327844. Box No. 27406

❖ திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை, 17.8.1973, உத்திரட்டாதி, 165 செ.மீ, மாநிறம், M.Sc, M.Phil, Scientist, SD, ISRO, Bangalore ல் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு B.E., M.E., MBA, MCA, P.G படித்து நல்ல நிரந்தரப் பணியில் / MNC Bangalore ல் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. போன் (044) 2242497. பெட்டி எண். 27407

❖ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, 6.4.1978, உத்திரட்டாதி, 166 செ.மீ, சிவப்பு, M.Sc பெண்ணிற்கு சென்னை/இந்தியா/அயல்நாட்டில் பணிபுரியும் B.E, MCA, MBA, ME, PG படித்த தகுந்த வரன் தேவை. போன் (044) 2242497. பெட்டி எண். 27408

Iyer, Tamil, Vadamal, Bharathwaja, Thiruvathirai, 24 s (11.5.1978), Height 162 Cms, B.E Computers Pune mployed, fair complexion, look for Engineering raduate employed in India. Ph. 044-6162751. Box No. 7409

Iyer, Vadama, Haritha, Chithirai, Third padam, 21/ 54. Slim wheatish, graduate, good academic record eeks professionally qualified groom up to 28. Sub sect o bar. Write to Box No. 27410

சோழிய வெள்ளாளர், கரூர், திருவாதிரை 2ம் பாதம், 6/5.2")பி.எஸ்ஸி, தட்டச்சு, தமிழ், ஆங்கிலம் தேர்ச்சி, ம்ப்யூட்டர், P.C.P தேர்ச்சி பெற்ற அழகான பண்ணுக்கு மத்திய/ மாநில/தனியார் நிறுவனத்தில் ரந்தர பணியில் உள்ள இதே இனத்தில் உள்ள ணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பட்டி எண். 27411

Alliance for Vadamal, Iyer, Kowndinyam, Uthiradam t padam, 23/158/8000 employed at Mumbai. Media. A (M.A Lit) Computer Literate, French Diploma older. Subsects no bar. Contact with horoscope, Bio- ata to Box No. 27412

Government Doctor, MBBS, DGO, Aswini, 27, 152, egetarian, Brahmin Muthiriyar Parentage brought p and following Brahmin Custom. Seeks rofessionally qualified grooms with clean habits. rahmins welcome. Ph. (044) 6285358. Box No. 27413

Alliance for Telugu Brahmin, Harithasa, hiruvadirai, 27/165/MBA. Employed MNC Company, im, very fair bride marriage annulled short period, egal Divorcee. No encumberance, seeks rofessionally qualified Telugu/Tamil Brahmin grooms low 33 India/Abroad, Sub sect no bar. Box No. 27414

நெல்லை சைவ வேளாளர் பெண், உத்திராடம், 25 யது, உயரம் 154 செ.மீ, எம்.எஸ்ஸி, பி.எட். மாநிறம். ரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. அணுகவும். ான்: 044-4926868, 4929596. பெட்டி எண். 27415

Vadamal, Kousikam, Punarpoosam (4), 28/171/B.E/ NC/ Chennai girl seeks professional boys India/ broad. Subsect no bar. Ph. (044) 3713223. Box No. 416

Wanted Iyer groom with clean habits for Athreya, oolam second Padam, 25/165 cms/ B.Com (Hons) GDCA. Slim fair and homely girl. Send horoscope th full particulars to Box No. 27417

Iyer, Vadamal, Garga, Revathi/ 163/27 yrs/ Graduate, GDCA/V.fair, home loving, soft manners, innocent, gal divorcee, unconsumated seeks graduate, cently employed boy any brahmin divorcee, dower without encumbrance. Box No 27418

Iyer Girl, Vadama, Koundinya, Uthirattadhi, 1974, "/ M.Com ICWA inter officer MNC, Rs.20,000 eks suitable Chennai based boy only. Vijayalakshmi: 4615808. Box No. 27419

Iyer, Shadamarshanam, Poosam, Beautiful brilliant luent leading lawyer, spinster, 38/171. seeks well alified, well placed, Bachelor, unencumbered dower, Legal divorcee groom below 47. Box No. 420

Tamil, Iyer, Vadama, Koundinyam, Anusham-4, 27/ /B.Sc, G-NIIT, employed girl seeks alliance from ofessionally qualified, well settled boys below 31 with an habits from decent family. Send horoscope ails to Box No. 27421

❖ காசியப கோத்ரம், ஆயில்யம், 27 வயது, பி.காம் பட்டதாரி. கம்பெனியில் வேலை. ஸ்மார்த்த மராத்தி பேசும் மணப்பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. தொலைபேசி எண். 954114 -565972. பெட்டி எண். 27422

❖ Iyer, Vadamal girl, Vathoolam, Pooratadhi, Kumbam, 27, MSc Statistics PGDCA (MBA) I.T enabled services Rs 2 lakhs per annum good looking. Parents seek alliance employed at Chennai or U.S. Subsect, other caste Hindu Vegetarians having faith in God acceptable. Reply Box No. 27423

❖ முதலியார், 22/157 செ.மீ (பி.காம்) சிகப்பான, அழகான, குடும்பப்பாங்கான ஒரே பெண்ணிற்கு 30. வயதுக்குட்பட்ட பட்டதாரி மணமகன் தேவை. போன்: 4336843. பெட்டி எண். 27424

❖ Karkartha Vellala, B.E (CS) Software Engineer, Chennai, 25/155/27000 pm, fair, slim seeks B.E/MBA/ M.S Software Professional preferably Vegetarian. Saiva Pillai also acceptable. Send bio-data, horoscope. Ph. 044-8223738, 0462-532918. E.mail: Maharajan_g@yahoo.com. Box No. 27425.

❖ Iyer, Brahacharanam, Poosam, 27 yrs, M.Sc, Widow with 3 years old female child, seeks suitable groom widower/divorcee also acceptable. Ph. 4987503. Box No. 27426

❖ திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை 30/156/எம்.ஏ. பூசம் தலைமை ஆசிரியை, தனியார், சிவந்த நிறமுடைய பெண்ணுக்கு இதே இனத்தில் படித்த அரசு/ தனியார் நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விபரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண். 27427

❖ Alliance invited from Iyer boys well qualified employed in reputed organisations around 35 clean habits good family for Vadama graduate girl, Atreya Magam, 29/165 cms/ fair slim good looking Diploma Hindustani music Diploma child education conducting classes. Had fits due to fall when fifteen months. Absolutely normal active with medication. Assured happy married life healthy progeny Delhi stay possible in parents flat presently on rent. Reply with horoscope biodata. Box No. 27428

❖ திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை, 22/156 செ.மீ விசாகம் 2 ஆம் பாதம், M.Sc Human Development படித்துள்ள ஒரே மகளுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. விபரங்கள், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். email: smkswami@rediffmail.com. Box No. 27429

❖ சௌராஷ்ட்ர ச்யவன கோத்ரம், அழகான நல்ல சிகப்பான 1) சதயம் 23/160 M.C.A (Final) 2) மூலம் 1ம் பாதம், 21/155, B.E (Final) வேலைக்குச் செல்ல விரும்பும் மணமகள்களுக்கு B.E/B.Tech/M.C.A படித்து நல்ல வேலையில் உள்ள 28 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன்கள் தேவை. பெட்டி எண். 27430

❖ சோழிய வெள்ளாளர், 27/153 செ.மீ, பூரம், எம்.எஸ்ஸி (பயோ-கெமிஸ்ட்ரி) SLET பாஸ் செய்துள்ள, தனியார் கல்லூரியில் விரிவுரையாளராக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு, தகுந்த இந்தியா/வெளிநாடு மணமகன் தேவை. பெட்டி எண். 27431.

❖ Well-to-do, legal divorcee, no issues, 39, fair, goodlooking, from family of musicians, career in music, Vadamal, Iyer, Srivatsa, Barani, B.A Economics seeks Iyer groom, 42 to 45. Well settled divorcee or

widower with no issues. Send horoscope, family details. e.mail: vaidhi@sify.com. Box No.27432

❖ மாத்வா, கன்னடா, அறவத்து வக்கலு, விஸ்வாமித்ரா, ஜேஷ்டா, 29/170 செ.மீ./ B.Sc, M.A, (Eng)., C++., பெங்களூர் தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். S. Krishnan, No. 16, 7th 'C' Main, Bandappa Garden, Muthyalu Nagar, Gokula Post, Bangalore 560054. Ph. 3476364

❖ Vathima, Srivatsam, Magam, 11-79, B.Sc(CS); PGDCA; (M.C.A) Hindi Visharath seeks well qualified (M.C.A) Hindi Visharath seeks well qualified welcome. Contact: V. Muralidharan, 5/128, Nehru Street, Athikulam, Madurai 625007.

❖ Seerkaruneegar, 25/163, Visakam 2nd padam, Tula Rasi, MCA, fair, good looking, Software Engr CMC (TCS) seeks graduated employed groom from decent family. Subsects acceptable. Bio-data, horoscope invited. Chalam, H.I.G. 152, BHEL Township, R.C.Puram, Hyderabad 502032. Ph. 040-3020403

❖ Iyer, Vadamal, Koundinya, Moolam, 23/150, MBA, seeks suitable groom with good charecter below 30. Contact with horoscope. 011-6022374, 6025580, vtsundari@hotmail.com. Venkataraman, J1/158, DDA, Kalkaji, New Delhi

❖ Vadamal, Visakam, Koundinyam, PG-MBA, 31/158, Issueless Widow, Executive leading Pharma Co seeks Brahmin alliance below 40 yrs. Contact: C. Baradwajan, 307, Raj Mansion, 8-3-835&836, Yellareddyguda, Hyderabad 500073. Ph.(040)-3752136

❖ Required for Vadama, Srivatsa, fair girl 25/165/8500/M.Sc/ Govt employed suitable groom of tall fair decently employed Govt / Private. S. Ganapathy, D22. Gnanasambandhar salai, Block - 19, Neyveli. Ph.(04142) - 356521

❖ சைவப் பிள்ளை, மகம், 28/5.2")பி.ஏ (எகனாமிக்ஸ்) 2ல் செவ்வாய் உள்ள மணமகளுக்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. சோழிய வேள்ளாளர், கார்காத்தார், தஞ்சாவூர், திருநெல்வேலி, சைவப்பிள்ளை மற்றும் இதர உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி.கே. கணபதி, 15. கன்பத்ராஜ் நகர், விருகம்பாக்கம், சென்னை - 92. போன்: (044) - 3771926

❖ அப்பா வன்னியர், அம்மா ஐயர், சுவாதி, 26/161 செ.மீ/ பி.ஏ படித்த சுத்த சைவ பெண்ணுக்கு நல்ல குடும்பத்திலிருந்து படித்த, நல்ல வேலையிலுள்ள சுத்த சைவ இந்து மணமகன் தேவை. D. தியாகராஜன், C-14, டெலிபோன் குவாட்டர்ஸ், வண்ணாரபாளையம், கடலூர் - 607001. போன்: (04142) 313399

❖ நெல்லை சைவ வெள்ளாளர், விசாகம், 26/5'6")/ பி.எஸ்ஸி/ கணிப்பொறி ஆசிரியர், ரூ.2500/- பெண்ணிற்கு தகுந்த வேலையில் உள்ள 32 வயதுக்குள் அதே இன மணமகன் தேவை. அனவரதம், 5. ஸ்ரீலட்சுமி நகர், விநாயகபுரம் (ஆஞ்சநேயர் கோவில் அருகில்), கொளத்தூர், சென்னை - 99. போன். (044)- 5015884

❖ Brahmin, Gurukkal (Sivachariar), Uthiradam, Kousikam, 31, B.Sc, M.ED., Teacher - Pvt. Higher Secondary School. P.C. Subramanian, C/o. Loyal Textile Mills Ltd., Kovilpatti - 628501, Thoothukudi District, Ph. (04632) - 526002.

❖ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Pooradam, M.A, Working Pvt Concern. Born Dec-78/1.5 cm/ seeks alliance P.G/Professional Bank, Govt employed boy not more than 28 years - Brahacharanam/Vadamal only. Mr. Narayanan, A7/89, Sidco Nagar, Villivakkam, Chennai - 49. Ph. 6174270

❖ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், பூரம், 22/150 செ.மீ/ B.C.A. DCST ஹிந்தியில் தேர்ச்சி பெற்றப் பெண்ணிற்கு அரசு/ தனியாரில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பிரஹசரணம் சம்மதம். முகவரி T.R. Srinivasan, 87, SPB Colony, Erode - 638010. Ph. (04288)-243463.

❖ Saivapillai, Bharani 21/BBA/5.3" seeks employed/ business/India/abroad groom. Send horoscope and Bio-data S. Sathyasayee, 5/10. Saroja Colony, Industrial Colony (Po), Trichy - 10.

❖ Vadakalai, Iyengar, Sadamarshanam, 23/5'5"/ Pooradam. M.Sc (Chemistry) Lecturer Engg College, Kanchi seeks professionally qualified, P.G. boy below 30 yrs. Kalai no bar. M.R. Narasimhan, No. 17A, Rajaji Street, Madhavaram, Chennai - 600 060. Ph. 5530200

❖ துளுவ வேளாளர், ஆயில்யம்-4, 27/151/மாநிறம்/பி.ஏ. பெண்ணுக்கு தகுந்த அரசு பணியிலுள்ள/ நிரந்தர வேலையிலுள்ள இதே இனத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. M.C. வேலாயுதம், 22, ஆபீஸர் காலனி, அயன்புரம் சென்னை- 600 023. போன். 6450387.

❖ தமிழ் யாதவா, 35, பி.ஏ, 150, உத்திரம் 1, அழகிய பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் மணமகன் தேவை. V. ரங்கசாமி, 49, தந்தை பெரியார் நகர், அயனாவரம் சென்னை 600 023.

❖ சௌராஷ்ட்ரா, M.Sc பயோடெக்னாலஜி படித்த 2[illegible] வயது/140 செ.மீ திருவாதிரை 4, ஜாபாலி, சிவப்பான கடைசி பெண்ணுக்கு நல்ல சீர்வரிசைகளுடன் விமரிசையாய், திருமணம் செய்ய, நல்ல வேலையிலுள்ள படித்த சௌராஷ்ட்ர மணமகன் தேவை. இரு அண்ணன்கள் (U.S. சாஃப்ட்வேர், என்ஜினியர்) 3 அக்காக்களுக்கு திருமணமாகிவிட்டது. வசதியான படித்த, குடும்பம். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். B.Thulasiram 20/1089. Radhakrishna nagar, Cuddapah 516 001. Ph 08562-45927.

❖ Iyer Brahacharanam, Haritha, Gothram Poorattathi, 17.10.1975/148cms/(M.Com.) Lea[illegible] Chavvai 7th place. Subsect acceptable. Preferred employed groom. Contact N.S. Srinivasan DBF-[illegible] Bharat plaza Melur road, Srirangam, Tiruchy-[illegible] TF-434267. Office-466276.

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharatha[illegible] Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager ; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 190/-; Overseas : Rs.900/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 95/-; Overseas : Rs. 450/- (Air Mail)

Perfect சமையலுக்கு

சக்ரா

கூட்டு பெருங்காயம்...





அறுசுவையான
சமையலுக்கு
சரியான தேர்வு





க்ரா கூட்டு பெருங்காயம் - Perfect சமையலுக்கு!

FAME/CHAKRA/2195

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Regis No.TN / Chief PMG-143 / 2002* Licensed to post without prepayment under PMG's No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in S'lanka